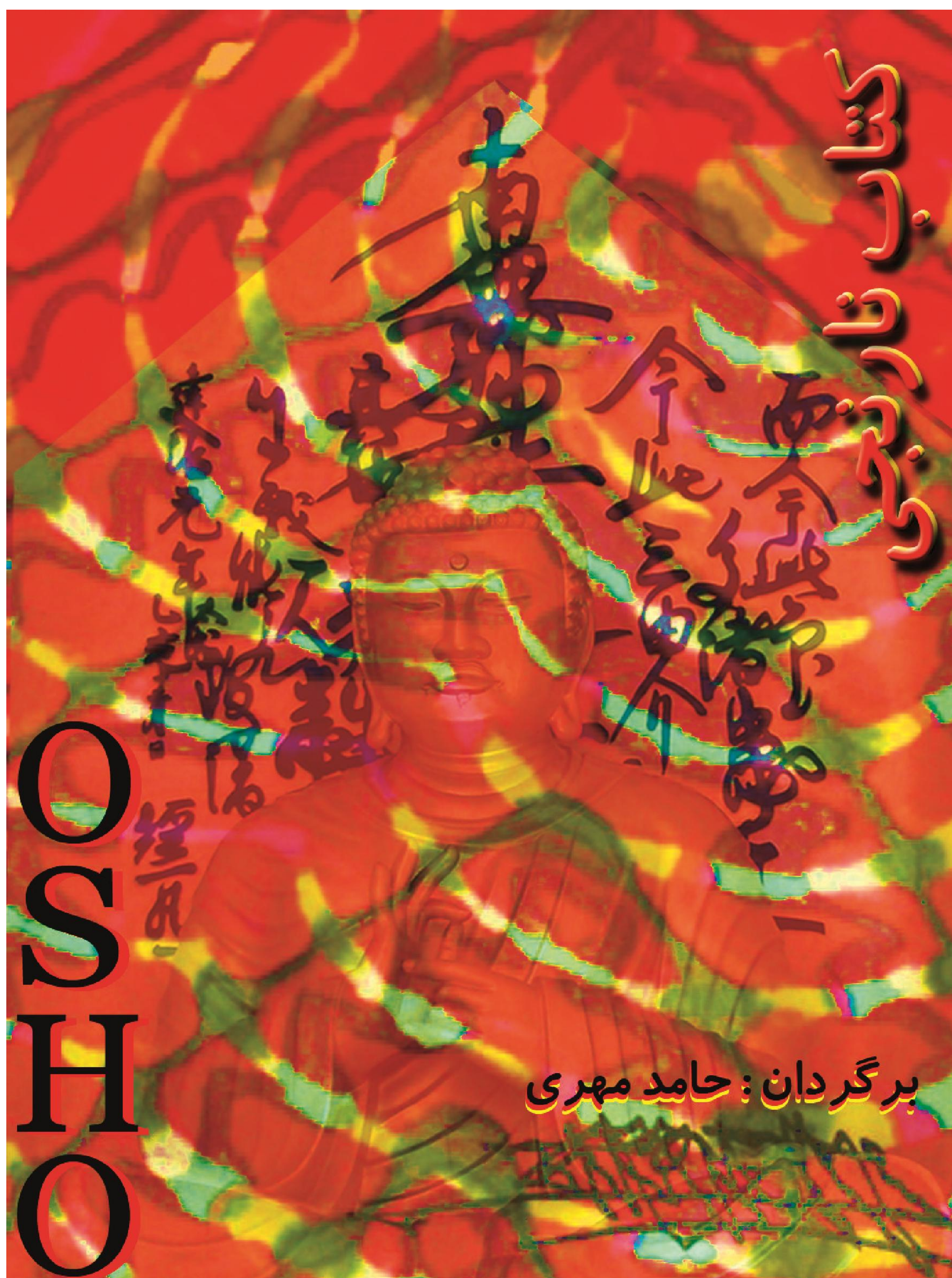

کتاب نارنجی
OSHO
برگردان : حامد مهری

فهرست

مقدمه

این کتاب برگردانی است از کتاب ORANGE BOOK اُشو، که شامل تمام مدیتیشن هایی است که اُشو طی سالیان سال به سانیاسین هایش داده است.

فصل 1

عالی ترین لذت در زندگی

اولین نکته این است که بدانی مدیتیشن چیست.

چیزهای دیگر به دنبال خواهند آمد.

من نمی توانم به تو بگویم که باید مدیتیشن کنی، فقط می توانم توضیح دهم که مدیتیشن چیست. اگر مرا درک کنی، در مدیتیشن خواهی بود؛ هیچ بایدی برای آن وجود ندارد. اگر مرا درک نکنی، در مدیتیشن نخواهی بود.

مدیتیشن چیست ؟

مدیتیشن وضعیت بی ذهنی است. مدیتیشن وضعیت هوشیاری نابِ بدون محتوا است. معمولاً آگاهی ات پر از چرندیات است، مانند آینه ای که گرد و خاک آن را پوشانده باشد. ذهن ترافیکی همیشگی است: افکار در حرکت اند، آرزوها در حرکت اند، خاطرات در حرکت اند، جاه طلبی ها در حرکت اند - این ترافیکی همیشگی است! روز و شب. حتا وقتی خواب هستید، ذهن در حال کار کردن است، رویا می بیند، همچنان فکر می کند؛ همچنان در نگرانی و اضطراب است. برای روز بعد آماده می شود؛ آمادگی زیرزمینی در حال رخ دادن است.

این وضعیت بی مدیتیشنی است. درست مخالف این وضعیت، مدیتیشن است. وقتی ترافیکی نیست و فکر کردن متوقف شده، هیچ فکری حرکت نمی کند، هیچ آرزویی تکان نمی خورد، شما کاملاً ساکتید - این سکوت، مدیتیشن است. و در این سکوت حقیقت شناخته می شود و نه در هیچ حالت دیگری. مدیتیشن وضعیت بی ذهنی است.

و تو نمی توانی مدیتیشن را از طریق ذهن بیابی، زیرا ذهن خودش را تداوم می بخشد. با کنار گذاشتن ذهن، با خونسرد بودن، بی اعتنا بودن و هویت نگرفتن با ذهن؛ با دیدن گذر ذهن اما هم هویت نشدن با آن، فکر نکردن به این که من ذهن هستم، می توانی مدیتیشن را بیابی.

مدیتیشن این آگاهی است که من ذهن نیستم. وقتی آگاهی در تو عمیق تر و عمیق تر می رود، آهسته آهسته لحظاتی می آیند - لحظات سکوت، لحظات فضای ناب، لحظات شفافیت، لحظاتی که چیزی در تو تکان نمی خورد و همه چیز ساکن است. در این لحظات ساکن خودت را می شناسی، و راز هستی را خواهی شناخت.

روزی می رسد که مدیتیشن حالت طبیعی تو می شود، آن روزی است بزرگ همراه با برکات عالی.

ذهن چیزی غیرطبیعی است؛ ذهن هرگز حالت طبیعی تو نمی شود. اما مدیتیشن حالتی طبیعی است که ما از دستتش داده ایم. این از دست دادن بهشت است، اما می توان بهشت را دوباره به دست آورد. به چشمان کودک نگاه کن، سکوت و معصومیت زیادی را احساس خواهی کرد. هر کودکی در حالت مراقبه گون می آید، اما او باید وارد جامعه شود، باید آموزش ببیند که چگونه فکر کند، چگونه محاسبه کند، چگونه دلیل بیاورد، چگونه بحث کند؛ او باید کلمات، زبان و مفاهیم را بیاموزد. و آهسته آهسته، ارتباطش را با معصومیت خودش از دست می دهد. توسط جامعه آلوده می شود. ماشینی کارآمد می شود، او دیگر یک انسان نیست.

تمام آنچه که لازم است به دست آوردن دوباره ی آن فضا است. تو قبلاً آن را می شناخته ای، وقتی برای اولین بار مدیتیشن را می شناسی، شگفت زده می شوی. زیرا احساس بزرگی در تو پدید می آید که این را از قبل می شناخته ای. و این احساس درست است: تو قبلاً آن را می شناخته ای. فراموش کرده ای. الماس در کومه ی چرندیات گم شده است. اما اگر بتوانی آشکارش کنی، دوباره الماس را خواهی یافت، الماس مال تو است.

الماس نمی تواند واقعاً گم شود: فقط می تواند فراموش شود. ما به عنوان مراقبه گر به دنیا می آییم، سپس روش های ذهن را یاد می گیریم. اما طبیعت واقعی ما مانند جریانی زیرزمینی جایی در عمق پنهان می ماند. هر روز کمی حفر کن، و سرچشمه ای را خواهی یافت که هنوز جاری است، سرچشمه ی آبهای تازه. و بزرگترین لذت زندگی یافتن این سرچشمه است.

مدیتیشن تمرکز نیست

مدیتیشن تمرکز نیست. در تمرکز موضوعی برای تمرکز هست و کسی برای متمرکز شدن بر موضوع وجود دارد. این دوگانگی است. در مدیتیشن کسی در درون و چیزی در بیرون نیست. مدیتیشن تمرکز نیست. هیچ تقسیمی میان درون و بیرون وجود ندارد. درون به بیرون جاری است، بیرون به درون جاری است. علامت گذاری، مرز و محدوده دیگر وجود ندارد. درون بیرون است، بیرون درون است؛ این هوشیاری دوگانه نیست.

تمرکز هوشیاری دوگانه است: به همین دلیل است که تمرکز خستگی به همراه دارد؛ به همین دلیل است که وقتی تمرکز می کنی خسته و فرسوده می شوی. و تو نمی توانی بیست و چهار ساعت تمرکز کنی، باید تعطیلاتی داشته باشی تا استراحت کنی. تمرکز هرگز نمی تواند طبیعت تو شود. مدیتیشن تو را خسته و فرسوده نمی کند. مدیتیشن می تواند بیست و

چهار ساعت ادامه داشته باشد. روز و شب، سالیان سال. می تواند تا ابد ادامه داشته باشد. مدیتیشن خودش آسودگی است.

تمرکز یک عمل است، عملی ارادی است. مدیتیشن حالت بی ارادی و بی خواهشی است، حالت بی عملی است. آسودگی است. فرد باید به سادگی در وجود خود رها شود، و این وجود با همه ی وجودها یکسان است. در تمرکز ذهن از روی نتیجه عمل می کند: تو کاری انجام می دهی. تمرکز از گذشته می آید. در مدیتیشن هیچ نتیجه ای پشت آن نیست. تو کار خاصی انجام نمی دهی، تو فقط هستی. هیچ گذشته ای در آن نیست، توسط گذشته آلوده نشده است. هیچ آینده ای در آن نیست، از کل آینده پاک است. این همان است که لائوتزو wei-wu-wei نامیده است، عمل از طریق بی عملی. این همان است که اساتید ذن می گویند: نشستن در سکوت بدون انجام هیچ کاری، بهار می آید و علف خودش رشد می کند. به یاد بسپار: « خودش »، نباید کاری انجام شود. تو علف را بالا نمی کِشی تا رشد کند، بهار می آید و علف خودش رشد می کند. این حالت - وقتی به زندگی اجازه می دهی به راه خود برود، وقتی نمی خواهی هدایتش کنی، وقتی نمی خواهی هیچ کنترلی بر آن داشته باشی، وقتی دستکاری نمی کنی، وقتی هیچ نظمی را بر آن تحمیل نمی کنی - این حالتِ خودانگیختگی بی انضباطِ ناب، مدیتیشن است.

مدیتیشن در لحظه ی حال است، حالِ ناب. مدیتیشن بی واسطه است. تو نمی توانی مدیتیشن کنی، می توانی در مدیتیشن باشی. نمی توانی در تمرکز باشی، اما می توانی تمرکز کنی. تمرکز بشری است، مدیتیشن الهی است.

انتخاب مدیتیشن

از همین آغاز چیزی را پیدا کن که برایت جذاب است.

مدیتیشن نباید تلاشی تحمیلی باشد. اگر تحمیلی باشد، از همان آغاز محکوم به شکست است. چیز تحمیلی هرگز نمی تواند تو را طبیعی سازد. نیازی به ایجاد مناقشات غیرضروری نیست. این باید درک شود، زیرا اگر به ذهن موضوع جذابی بدهید ظرفیت طبیعی برای مدیتیشن را دارد.

اگر شما بدن گرا هستید، روش هایی وجود دارد که می توانید از طریق بدن به خدا برسید، زیرا بدن نیز به خدا تعلق دارد. اگر احساس می کنید که قلب گرا هستید، آنگاه نیایش. اگر احساس می کنید که عقل گرا هستید، آنگاه مدیتیشن.

اما مدیتیشن های من به شکل متفاوتی هستند. من سعی کرده ام مدیتیشن هایی را ابداع کنم که برای هر سه نوع قابل استفاده باشد. در اینها از بدن و قلب و هوش بیشتر استفاده می شود. هر سه به هم پیوسته اند و روی مردم مختلف به شکل های مختلف کار می کنند.

بدن قلب ذهن - تمام مدیتیشن های من به روشی یکسان حرکت می کنند. از بدن شروع می شوند، از طریق قلب حرکت می کنند، به ذهن می رسند و سپس به ماورا می روند.

همیشه به یاد بسپار، از هرچه که لذت می بری می تواند به عمق درونت برود؛ فقط آن می تواند به عمق درونت برود. لذت بردن به سادگی یعنی با تو جور است. ریتمش با تو کوک است: هارمونی ظریفی میان تو و روش وجود دارد. وقتی از روشی لذت می بری، خسیس نباش؛ هر چقدر می خواهی وارد روش شو. می توانی روزی یک یا دو بار انجامش دهی. فقط وقتی روش را رها کن که لذت از بین رفته باشد، آنگاه این روش کارش را به اتمام رسانده است. روش دیگری را جستجو کن. هیچ روشی نمی تواند تو را تا پایان ببرد. در سفر باید قطارهای زیادی را عوض کنی. روشی خاص تو را به حالت خاصی می برد. ورای آن دیگر کاربردی ندارد، مصرف شده است.

پس دو چیز باید به یاد سپرده شود: وقتی از روشی لذت می بری تا جایی که ممکن است به عمقش برو، اما هیچگاه معتادش نشو، زیرا روزی باید رهایش کنی. اگر زیادی به آن معتاد شوی، آنگاه مانند مواد مخدر می شود؛ نمی توانی ترکش کنی. دیگر از آن لذت نمی بری - چیزی به تو نمی دهد - اما یک سرگرمی شده است. آنگاه آدم می تواند ادامه اش بدهد، اما این حرکت در دایره است؛ نمی تواند به ورای آن هدایتت کند.

پس بگذار لذت معیار تو باشد. اگر لذت آنجا است، ادامه بده، تا آخرین ذره ی لذت ادامه بده. باید تماماً فشار بیاوری. هیچ عصاره ای نباید پشت سر بماند ... نه حتا یک قطره. و بعد قادر به رها کردنش می شوی. روش دیگری را انتخاب کن که دوباره لذت بیاورد. باید بارها تغییر دهی. برای افراد مختلف متفاوت است، اما بسیار نادر است که کسی با یک روش کل سفر را تا آخر برود.

لازم نیست مدیتیشن های زیادی انجام شود، زیرا ممکن است چیزهای گیج کننده و متناقضی را انجام دهی و بعد درد به دنبال خواهد داشت.

دو مدیتیشن را انتخاب کن و به آنها بچسب. در واقع دوست دارم که یکی را انتخاب کنی؛ این بهترین کار است. بهتر است یک روش که مناسب تو است را بارها و بارها انجام دهی. آنگاه عمیق تر و عمیق تر خواهد رفت. اما تو چیزهای زیادی را امتحان می کنی - یک روز یک چیز ، روز دیگر چیز دیگر. روش خودت را ابداع می کنی، بنابراین گیجی و آشفتگی های زیادی می آفرینی. در کتاب تانترا یکصد و دوازده مدیتیشن وجود دارد. ممکن است دیوانه شوی. پیشاپیش دیوانه ای!

مدیتیشن ها تفریح و سرگرمی نیستند. گاهی ممکن است خطرناک شوند. تو با مکانیسم بسیار ظریف ذهن در حال بازی هستی. گاهی چیز کوچکی که از آن آگاه نبوده ای و انجام داده ای می تواند خطرناک شود. پس هرگز سعی نکن ابداع کنی، و مدیتیشن شلم شوربای خودت را درست نکن. دو تا را انتخاب کن و چند هفته امتحانشان کن.

ایجاد فضایی برای مدیتیشن

وقتی می گویم مدیتیشن کن، می دانم که از طریق مدیتیشن هیچکس نرسیده است؛ اما از طریق مدیتیشن به نقطه ای می رسی که دیگر هیچ مدیتیشنی ممکن نیست.

اگر بتوانی مکان مخصوصی را درست کنی - معبد کوچکی یا گوشه ی خانه، جایی که هر روز بتوانی در آنجا مدیتیشن کنی - از آن گوشه برای کارهای دیگر استفاده نکن، زیرا هر کاری ارتعاش خودش را دارد. از آن گوشه فقط برای مدیتیشن استفاده کن و نه چیز دیگر. آنگاه گوشه شارژ می شود و هر روز منتظر تو خواهد ماند. گوشه به تو کمک خواهد کرد، محیط ارتعاش خاصی را تولید خواهد کرد، اتمسفر خاصی که بتوانی به آسانی در آن عمیق تر و عمیق تر بروی. این علت احداث معابد و مساجد و کلیساها است - فقط برای داشتن مکانی برای نیایش و مدیتیشن.

اگر بتوانی ساعت منظمی را برای مدیتیشن انتخاب کنی، این نیز بسیار کمک خواهد کرد، زیرا بدن ذهن یک مکانیسم است. اگر هر روز در ساعت مشخصی ناهار بخوری، در آن زمان بدنت شروع به غذا خواستن خواهد کرد. گاهی حتا می توانی حقه بزنی. اگر همیشه در ساعت یک ناهار می خوری و عقربه یک را نشان بدهد، گرسنه می شوی - حتا اگر ساعت درست نباشد و یازده یا دوازده باشد. به ساعت نگاه می کنی و می بینی که یک است، و ناگهان در درون احساس گرسنگی می کنی. بدنت یک مکانیسم است.

ذهنت نیز مکانیسم است. هر روز در یک مکان و در یک زمان مشخص مدیتیشن کن، و با این کار در بدن و ذهنت گرسنگی برای مدیتیشن را ایجاد می کنی. هر روز در یک زمان مشخص بدن و ذهنت از تو خواهند خواست که به مدیتیشن بروی. کمک خواهد کرد. فضایی در درونت ایجاد می شود که گرسنه و تشنه خواهد شد.

در آغاز بسیار خوب است. تا زمانی که به نقطه ای برسی که مدیتیشن طبیعی شود و بتوانی همه جا مدیتیشن کنی، در هر مکانی، در هر زمانی - تا آن لحظه، از این ابزار مکانیکی بدن و ذهن به عنوان کمک استفاده کن.

به تو فضا خواهد داد: چراغ را خاموش می کنی، عود خاصی را در اتاق روشن می کنی، لباسهای خاصی را می پوشی، اندازه ی خاص، نرمی خاص، قالیچه ی خاصی را داری، نوع نشستن خاصی را داری. همه ی اینها کمک می کنند اما این قانون ثابتی نیست. اگر فرد دیگری آن را دنبال کند، ممکن است برای او مانع باشد. فرد باید مراسم خودش را بیابد. مراسم به سادگی کمک می کند راحت باشی و منتظر بمانی. و وقتی در انتظاری و راحتی، چیزها اتفاق می افتند؛ درست مانند خواب، خدا نزد تو می آید. درست مانند عشق، خدا نزد تو می آید. تو نمی توانی اراده اش کنی، نمی توانی مجبورش کنی.

نرم و طبیعی باش

مدیتیشن کلیدِ قفلِ درِ راز هستی است.

آدم ممکن است فکر و ذکرش مدیتیشن شود. و مسأله دلمشغولی است: تو دلمشغول پول بوده ای و اکنون دلمشغول مدیتیشنی. مشکل در پول نیست، در دلمشغولی است. تو در بازار مشغول بودی، اکنون دلمشغول خدایی. مشکل در بازار نیست بلکه در دلمشغولی است. آدمی باید نرم و طبیعی باشد و دلمشغول چیزی نباشد، نه ذهن و نه مدیتیشن. فقط بعد از آن که خالی هستی و مشغول نیستی، وقتی به سادگی جاری هستی، نهایت بر تو اتفاق می افتد.

فصل 2

طلوع

خنده، حرکت و پاکسازی

اولین کاری که باید انجام گیرد خندیدن است، زیرا کل روز را ادامه می یابد. اگر با خنده بیدار شوی، به زودی درمی یابی که زندگی چقدر پوچ و بی معنی است. هیچ چیز جدی نیست: حتا ناامیدی ات خنده دار است، حتا دردت خنده دار است، حتا خودت خنده داری.

تمام مدیتیشن ها روش های ظریفی برای مست کردن تو هستند - روش هایی برای این که تو را مست الوهیت کنند.

مدیتیشن خنده

هر روز صبح هنگام بیدار شدن، قبل از باز کردن چشمها، مانند گربه کش بیا. تمام بافت های بدنت را بکش. بعد از سه یا چهار دقیقه، با چشمانی که همچنان بسته اند، شروع به خندیدن کن. به مدت پنج دقیقه بخند. در ابتدا تلاش می کنی تا بخندی، اما به زودی خنده

خودش می آید. خودت را در خنده گم کن. چند روز طول می کشد تا واقعاً اتفاق بیفتد، تا به این پدیده عادت کنیم. اما طولی نمی کشد که خودانگیخته می شود و کل طبیعتِ روزت را تغییر می دهد.

برای کسانی که خندیدن برایشان سخت است یا احساس می کنند که خنده شان مصنوعی است، اشو این تکنیک ساده را پیشنهاد داده است.

هنگام صبح، قبل از این که چیزی بخوری، تقریباً یک پارچ آب بخور- ولرم همراه با نمک. به سرعت بنوش، وگرنه قادر به نوشیدن همه ی آن نخواهی بود. سپس خم شو و غرغره کن تا آب برگردد. این بالا آوردن آب باعث تمیز شدن گذرگاهت خواهد شد. چیز دیگری لازم نیست. در گذرگاه گرفتگی وجود دارد که باعت متوقف کردن خنده ی تو می شود.

در یوگا این روشی ضروری است که باید انجام شود. آنها این روش را « پالایش ضروری » می نامند. به شدت تصفیه می کند و گذرگاه را کاملاً تمیز می کند - تمام گرفتگی ها حل می شوند. شما از آن لذت خواهید برد و کل روز را احساس پاک شدگی خواهید داشت. خنده و گریه، و حتا حرف زدنتان از ژرفای مرکزتان خواهد آمد.

ده روز این کار را انجام دهید تا بهترین خنده را در این جمع داشته باشید!

مدیتیشن، مدیتیشن است. تنها داروی ممکن است. پس مشکلاتت را فراموش کن و به درون مدیتیشن برو.

مدیتیشن نور طلایی

این روشی ساده برای دگرگون کردن انرژی شما و هدایتش به بالا است. این فرآیند می بایست حداقل روزی دو بار انجام شود.

بهترین زمان صبح زود است، درست قبل از این که از جایت برخیزی. لحظه ای که احساس کردی بیدار شده ای، به مدت بیست دقیقه انجامش بده. بی معطلی انجامش بده، بی درنگ. زیرا زمانی که تازه از خواب بیدار شده ای بسیار ظریف و پذیرایی. زمانی که تازه از خواب بیدار شده ای بسیار تازه و سرزنده ای و تأثیر آن به عمق درونت خواهد رفت. زمانی که تازه از خواب بیدار شده ای، کمتر در ذهنی، از این رو شکاف هایی وجود دارد که از طریق آنها روش به هسته ی درونی ات نفوذ خواهد کرد. و صبح زود وقتی داری بیدار می شوی و وقتی کل زمین درحال بیدار شدن است، جریان بیداری عظیمی در سراسر جهان وجود دارد - از این جریان استفاده کن، این فرصت را از دست نده.

تمام مذاهب باستانی عادت دارند صبح زود نیایش کنند، در هنگام طلوع خورشید، زیرا طلوع خورشید، طلوع تمام انرژی های هستی است. هنگام طلوع آسان تر است، در آن لحظه می توانی به سادگی بر موج انرژی بالا رونده سوار شوی. اما هنگام عصر سخت تر است، انرژی ها به عقب باز می گردند و تو با جریان مبارزه می کنی. اما هنگام صبح با جریان همراه می شوی.

به سادگی همانطوری که در تخت دراز می کشی، به پشت دراز بکش. چشمانت را بسته نگه دار. وقتی نفس را به درون می دهی تصور کن نور عظیمی از سر وارد بدنت می شود، گویی که خورشید درست نزدیک سرت طلوع کرده باشد. تو خالی هستی و نور طلایی به درون سرت می ریزد، و می رود و می رود، عمیق و عمیق تا که از پاهایت خارج شود. وقتی نفس را به درون می دهی، با این تصور انجامش بده. آن نور طلایی کمک خواهد کرد. کل بدنت را پاک و کاملاً از خلاقیت پر می کند. این انرژی مردانه است.

و زمانی که نفس را بیرون می دهی، چیز دیگری را تصور کن: تاریکی از طریق پاهایت وارد می شود، رود تاریک عظیمی از پاهایت وارد می شود، بالا می آید و از سرت بیرون می رود. آهسته انجامش بده، عمیق نفس بکش تا بتوانی تصورش کنی. این انرژی زنانه

است. تو را تسکین می دهد، تو را پذیرا می سازد، تو را آرام می کند، به تو آسودگی می دهد. آهسته برو، و درست بعد از خواب می توانی تنفس عمیق و آهسته ای داشته باشی، زیرا بدن استراحت کرده و آسوده است.

دومین زمان مناسب، شب موقع خوابیدن است. در تخت دراز بکش، چند دقیقه آسوده شو. وقتی شروع به این احساس کردی که بین خواب و بیداری حرکت می کنی، درست در میانه، دوباره فرآیند را آغاز کن. بیست دقیقه انجامش بده. اگر در هنگام انجام دادنش به خواب بروی، عالی است. زیرا تأثیرش در ناخودآگاه می ماند و به کار ادامه می دهد.

اگر این روش ساده را سه ماه انجام دهی، شگفت زده خواهی شد - نیازی به سرکوب نیست، دگرگونی شروع به رخ دادن نموده است.

در انتظار طلوع

درست پانزده دقیقه قبل از طلوع خورشید، وقتی آسمان کمی روشن تر شده است، تنها منتظر بمان و تماشا کن، مانند کسی که منتظر محبوبش است: به شدت و عمیق انتظار بکش، بسیار امیدوار و هیجان زده - و با این حال ساکت. و بگذار خورشید طلوع کند و به تماشا کردن ادامه بده. نیازی به خیره شدن نیست؛ می توانی پلک بزنی. این احساس را داشته باش که هم زمان چیزی نیز در درون در حال طلوع کردن است.

وقتی خورشید به افق رسید، شروع به این احساس کن که انگار درست نزدیک ناف است. خورشید در آسمان بالا می آید؛ و اینجا، در درون ناف، بالا می آید، آهسته بالا می آید. خورشید در آسمان بالا می آید، و هم زمان اینجا یک نقطه ی درونی از نور بالا می آید. ده دقیقه این کار را انجام بده. سپس چشمانت را ببند. وقتی نخست خورشید را با چشمان باز

می بینی نگاتیو ایجاد می کند، وقتی چشمانت را می بندی، می توانی خورشید را ببینی که در درون نورانی و خیره کننده می شود.

و این به شدت شروع به تغییر دادن تو می کند.

این کل هنر مدیتیشن است: چگونه در عمل عمیق بودن، چگونه افکار را کنار زدن، و چگونگی تبدیل انرژی فکر به آگاهی.

در ستایش طلوع خورشید

قبل از طلوع آفتاب ساعت پنج صبح بیدار شو و به مدت نیم ساعت آواز بخوان، جیغ بکش، ناله سر بده، زمزمه کن. لازم نیست این صداها با معنی باشند؛ باید وجودی باشند، نه با معنی. باید از آنها لذت ببری، همین - این معنای آنها است. باید تاب بخوری، تکان بخوری. بگذار این ستایشی برای خورشید باشد و زمانی متوقف شو که خورشید طلوع کرده باشد.

این باعث می شود کل روز ریتم خاصی در تو بماند. از همان اول صبح کوک می شوی و می بینی که آن روز کیفیت متفاوتی دارد؛ بیشتر عشق می ورزی، بیشتر توجه می کنی، بیشتر مهر می ورزی، دوستانه تر هستی - کمتر خشنی، کمتر عصبانی هستی، کمتر جاه طلبی، کمتر نفسانی هستی.

دویدن و شنا کردن

زمانی که در حرکت هستی هوشیار ماندن طبیعی و آسان است. وقتی در سکوت نشسته ای طبیعی است که به خواب بروی. وقتی در تختت دراز کشیده ای بیدار ماندن بسیار سخت است، زیرا کل موقعیت به تو کمک می کند که به خواب بروی. اما در حرکت طبیعتاً نمی توانی بخوابی، به گونه ای هوشیارتر عمل می کنی. تنها مشکل موجود این است که حرکت می تواند مکانیکی شود.

بیاموز بدن، ذهن و روحت را حل کنی. راههایی را پیدا کن که بتوانی همچون یک واحد عمل کنی.

برای دونده ها زیاد اتفاق می افتد. شاید به دویدن به عنوان مدیتیشن فکر نکرده باشی، اما دونده ها گاهی تجربه های شگرفی از مدیتیشن دارند. و آنها شگفت زده می شوند، زیرا به دنبالش نبوده اند - چه کسی فکر می کند که دونده می دود که خدا را تجربه کند؟ اما اتفاق افتاده است. و حالا، بیشتر و بیشتر، دویدن تبدیل به نوع جدیدی از مدیتیشن شده است.

در هنگام دویدن می تواند اتفاق بیفتد. اگر قبلاً دونده بوده باشی، اگر از دویدن در هنگام صبح، زمانی که هوا تازه و جوان است و کل جهان در حال بازگشتن از خواب است لذت برده باشی، کل جهان در حال بیدار شدن است و تو می دوی و بدنت به زیبایی کار می کند، هوای تازه، دنیایی نو باز از تاریکی شب متولد می شود، همه چیز در اطراف در حال آواز خواندن است، احساس سرزندگی بسیار می کنی ... لحظه ای می آید که دونده ناپدید می شود و فقط دویدن وجود دارد. بدن، ذهن و روح با هم شروع به کار می کنند: ناگهان ارگاسمی درونی آزاد می شود.

دونده ها گاهی تصادفاً مرحله ی چهارم، توریا را تجربه می کنند، گرچه از دستش می دهند - فکر می کنند فقط به خاطر دویدن است که از لحظه لذت برده اند: که روز زیبایی بوده

است، بدن سالم بوده و دنیا زیبا، و این فقط حالتی خاص بوده است. آنها به آن توجه نکرده اند - اما اگر توجه کنند، مشاهده ی من این است که دونده می تواند از هر کس دیگری به مدیتیشن نزدیک تر شود.

دویدنِ آرام می تواند کمک بزرگی کند، شنا کردن می تواند کمک بزرگی کند. تمام اینها باید به مدیتیشن دگرگونی یابند.

عقاید قدیمی در مورد مدیتیشن را رها کن، که مدیتیشن فقط یعنی در حالت خاصی از یوگا زیر درخت بنشینی. این تنها یکی از روش ها است، و شاید تنها برای عده ی اندکی مناسب باشد، اما برای همه مناسب نیست. برای یک کودک این مدیتیشن نیست، شکنجه است. برای جوان سرزنده و پرشور این سرکوب است، مدیتیشن نیست.

صبحها شروع به دویدن کن. با نیم مایل شروع کن و سرانجام حداقل به سه مایل برسان. در هنگام دویدن از تمام بدن استفاده کن، طوری ندو که انگار دست و پایت را بسته اند. مانند یک کودک بدو، از کل بدن استفاده کن - دستها و پاها - و بدو. عمیقاً از شکم نفس بکش. سپس زیر درختی بنشین و استراحت کن، عرق بریز و بگذار نسیم خنک نوازش ات کند؛ احساس آرامش کن. این خیلی کمک خواهد کرد.

گاهی بدون کفش روی زمین بایست و خنکی، نرمی و گرمی را حس کن. هر آنچه که زمین در آن لحظه آماده ی دادنش به تو است، فقط احساسش کن و اجازه بده در میان تو جاری شود. و بگذار انرژی ات به زمین جاری شود. با زمین در ارتباط باش.

اگر با زمین ارتباط بگیری، با زندگی ارتباط گرفته ای. اگر با زمین ارتباط بگیری، با بدن ارتباط گرفته ای. اگر با زمین ارتباط بگیری، بسیار حساس می شوی و مرکزیت می یابی - و این همان چیزی است که لازم است.

در دویدن ماهر نشو، آماتور بمان تا بیدار و هوشیار بمانی. اگر گاهی حس کردی که دویدن اتوماتیک شده است، رهایش کن؛ شنا را امتحان کن. اگر شنا اتوماتیک شد، رقصیدن را امتحان کن. نکته ای که باید به یاد بسپاری این است که حرکت تنها وضعیتی است برای ایجاد آگاهی. تا زمانی که آگاهی ایجاد می شود خوب است. اگر دیگر آگاهی ایجاد نشد، دیگر تکنیک کاربرد ندارد، حرکت دیگری کن تا دوباره بتوانی بیدار و آگاه باشی، نگذار هیچ فعالیتی اتوماتیک شود.

ذهن خار است و تمام تکنیک ها خارهایی هستند برای بیرون آوردن خار اول.

من روشهایی ابداع کرده ام

ذهن بسیار جدی است، و مدیتیشن کاملاً غیرجدی است. وقتی این را می گویم ممکن است سردرگم شوید، زیرا مردم درباره ی مدیتیشن بسیار جدی حرف می زنند. اما مدیتیشن چیز جدی ای نیست. درست مانند بازی است - غیرجدی. خالص و صادق، اما نه جدی. چیزی مانند کار نیست؛ بیشتر شبیه بازی است. بازی فعالیت نیست. حتا زمانی که فعالانه است، فعالیت نیست. بازی تنها لذت است. فعالیت به هیچ جا نمی رود، ایجاد انگیزه نمی کند. بلکه تنها ناب و خالص است، جریان انرژی است.

اما دشوار است، زیرا ما بسیار درگیر فعالیت هستیم. ما همیشه چنان فعال بوده ایم که فعالیت تبدیل به دلمشغولی ریشه داری شده است. حتا زمانی که خوابیم فعالیم. حتا زمانی که به آسودگی فکر می کنیم فعالیم. ما حتا آسودگی را تبدیل به فعالیت می کنیم؛ تلاش می کنیم تا آسوده شویم. این مسخره است! اما این به خاطر ربات گونه بودن عادتهای ذهن اتفاق می افتد.

پس چه باید کرد؟ تنها بی فعالیتی تو را به مرکز درونی هدایت می کند، اما ذهن نمی تواند تصور کند که چگونه بی فعالیت باشد. پس چه باید کرد؟

من روشهایی ابداع کرده ام. و روشها فعال بودن است و این فعال بودن آن قدر شدت می گیرد که فعالیت به سادگی متوقف می شود؛ چنان دیوانه وار فعال بودن که ذهنی که تشنه ی فعالیت است از سیستمت بیرون انداخته شود. فقط بعد از آن، بعد از پاکسازی عمیق، می توانی وارد عدم فعالیت شوی و لمحه ای از جهانی را داشته باشی که جهان تلاش و کوشش نیست.

زمانی که این جهان را شناختی، می توانی بی هیچ تلاشی واردش شوی. زمانی که احساسش کردی - چگونه بدون انجام دادن کاری تنها در اینک اینجا بودن - می توانی هر لحظه واردش شوی؛ می توانی همه جا در آن باقی بمانی. در نهایت می توانی در بیرون فعال باشی و در درون عمیقاً غیرفعال.

روشهای پاکسازی ابداعاتی مدرن اند. در زمان بودا به اینها نیازی نبود، زیرا مردم زیاد سرکوبگر نبودند. مردم طبیعی بودند، مردم زندگی بدوی داشتند - متمدن نشده بودند، زندگی های خودانگیخته داشتند. به همین خاطر ویپاسانا - ویپاسانا یعنی بینش - توسط بودا مستقیماً به مردم داده شد. اما اکنون تو نمی توانی مستقیماً ویپاسانا را انجام دهی. و معلمانی که مستقیماً روش ویپاسانا را آموزش می دهند به این قرن تعلق ندارند، دوهزار سال عقب اند. بله، ممکن است گاهی از صد نفر به یکی دو نفر کمک کنند، اما نه بیشتر از این. روشهای پاکسازی را معرفی می کنم، تا ابتدا آنچه را که جامعه با تو کرده را بتوانی رها کنی، تا بتوانی دوباره بدوی شوی. از آن بدویت، از آن معصومیت بَدوی، بینش و بصیرت به راحتی در دسترس قرار می گیرد.

مدیتیشن دایناميک (پویا)

هیزم شکن و سنگ شکن نیازی به انجام مدیتیشن پاکسازی ندارند – کل روز همین کار را می کنند. اما برای انسان مدرن چیزها تغییر کرده اند.

وقتی خواب تمام می شود، کل طبیعت زنده می شود؛ شب رفته، تاریکی دیگر نیست، خورشید بالا آمده و همه چیز هوشیار و بیدار شده است. در این مدیتیشن است هر کاری که انجام می دهید باید همواره بیدار و هوشیار و آگاه باشید. شاهد بمانید. گم نشوید.

گم شدن آسان است. زمانی که نفس می کشید ممکن است گم شوید. ممکن است چنان با تنفس یکی شوید که شاهد را فراموش کنید. اما با این کار نکته را از دست می دهید. تا جای ممکن عمیق و سریع نفس بکشید، کل انرژی تان را در آن بگذارید، اما همچنان شاهد بمانید. آنچه که اتفاق می افتد را مشاهده کنید، گویی که تماشاچی هستید و تمام اینها دارد برای کسی دیگر اتفاق می افتد، گویی که کل اینها در بدن اتفاق می افتد و هوشیاری مرکزیت دارد و نگاه می کند. مشاهده باید در هر سه گام وجود داشته باشد. و در گام چهارم زمانی که همه چیز متوقف می شود و شما کاملاً بی عمل و منجمد شده اید، این بیداری به اوج خودش می رسد.

مدیتیشن پویا پنج گام دارد و یک ساعت به طول می کشد. می تواند به تنهایی انجام شود، اما اگر گروهی انجام شود انرژی قدرتمندتر خواهد بود. این تجربه ای فردی است و شما باید نسبت به دیگران بی اعتنا بمانید و چشمانتان را بسته نگه دارید، بهتر است از چشم بند استفاده کنید. بهتر است شکم خالی باشد و لباسها کم و راحت باشند.

مرحله ی اول: 10 دقیقه

از بینی نامنظم تنفس کنید، همیشه بر بازدم تمرکز کنید. بدن خودش حواسش به دم هست. تا جایی که می توانید سریع و شدید نفس بکشید – و بعد کمی شدیدتر، تا زمانی که به راستی

تبدیل به تنفس شوید. از حرکات طبیعی بدن استفاده کنید تا انرژی تان بالا برود. احساس کنید که بالا می رود، اما در مرحله ی اول اجازه ندهید جاری شود.

مرحله ی دوم: ده دقیقه

منفجر شوید! اجازه دهید هر چیزی که لازم است بیرون انداخته شود. کاملاً دیوانه شوید، داد بزنید، بپرید، بلرزید، بخوانید، بخندید، برقصید، خودتان را این ور آن ور بزنید. یکپارچه باشید.

مرحله ی سوم: 10 دقیقه

با دستان بالا رفته بپرید و در هنگام پایین آمدن تا جای ممکن عمیق « هو، هو، هو » را فریاد بزنید. هر زمان که بر پاهای خود فرود می آیید، اجازه دهید صدا عمیقاً بر مرکز جنسی ضربه بزند. هرچه دارید رو کنید، خودتان را کاملاً خسته کنید.

مرحله ی چهارم: 10 دقیقه

ایست! در هر حالتی که هستید منجمد شوید. بدن را به هیچ شکل ممکن اداره نکنید. سرفه و یا هر حرکتی جریان انرژی تان را زایل می کند و از بین می برد و تلاش از دست خواهد رفت. نسبت به هر اتفاقی که بر شما می افتد شاهد بمانید.

مرحله ی پنجم : 10 دقیقه

جشن بگیرید و همراه با موسیقی و رقص شادی کنید، سپاسگذاری تان را به کل ابراز کنید. کل روز شادی تان را حفظ کنید.

یکبار اتفاق افتاد – دو سگ در حال تماشای افرادی بودند که مدیتیشن پویا می کردند و من شنیدم یکی از سگها به دیگری گفت: وقتی این کار را می کنم اربابم به من قرص ضد کرم می دهد.

اگر مکان مدیتیشن امکان سر و صدا به شما نمی دهد، می توانید با روش ساکت انجامش دهید: به جای فریاد زدن و سر و صدا راه انداختن، اجازه دهید پاکسازی از طریق حرکات بدنی اتفاق بیفتد. در مرحله ی سوم می توانید صدای « هو » را در سکوت در درونتان بکوبید و در مرحله ی پنجم می توانید با رقص سپاسگذاری تان را ابراز کنید.

کسی گفته مدیتیشنی که اینجا انجام می دهیم دیوانگی محض است. همین طور است. و به دلیلی این گونه است. این دیوانگی با روش است؛ انتخابی آگاهانه است.

به یاد بسپار، تو نمی توانی به اختیار خودت دیوانه شوی. دیوانگی تو را تسخیر می کند. فقط بعد از تسخیر شدن دیوانه می شوی. اگر به اختیار خود دیوانه شوی، چیز کاملاً متفاوتی است. تو اساساً تحت کنترلی، و کسی که بتواند حتا دیوانگی اش را کنترل کند هرگز دیوانه نمی شود.

احساس درد و خارش در مدیتیشن

اگر احساس درد کردی، به آن هوشیار باش، هیچ کاری نکن. توجه شمشیر خوبی است – همه چیز را می بُرد. به سادگی متوجه درد باش.

برای مثال در سکوت نشسته ای، بی حرکت هستی، و مشکلات بسیاری را در بدن مشاهده می کنی. احساس می کنی که پاهایت کرخت شده، خارشی در دست وجود دارد، احساس می کنی که مورچه ها روی بدنت می خزند. بارها نگاه کرده ای و مورچه ای ندیده ای. خارش در درون است، نه بیرون. چه باید بکنی؟ احساس می کنی پا کرخت شده؟ - تماشاگر باش، کل توجهت را به آن بده. احساس خارش می کنی؟ - نخاران. این کار کمکی نمی کند. فقط توجهت را به آن نقطه بده. حتا چشمانت را نیز باز نکن، و فقط صبر کن و تماشا کن. در طی چند ثانیه ، خارش از بین می رود. هر اتفاقی افتاد فقط متوجه اش باش – حتا اگر در

شکم یا در سر احساس درد کردی. این دردها به این خاطر اتفاق می افتند که در مدیتیشن کل بدن تغییر می کند. شیمی اش تغییر می کند. چیزهای تازه ای شروع به رخ دادن می کنند و بدن در آشوب است. گاهی شکم تحت تأثیر قرار می گیرد، زیرا شما در شکم عواطف زیادی را سرکوب کرده اید و آنها همگی برانگیخته شده اند. گاهی احساس بالا آوردن دارید. گاهی درد زیادی را در سر حس می کنید، زیرا مدیتیشن ساختار درونی مغزتان را تغییر می دهد. با گذر از میان مدیتیشن به راستی در آشوب قرار می گیرید. به زودی چیزها ساکن و آرام خواهند شد. اما برای مدتی همه چیز در ناآرامی و آشوب خواهد بود.

پس چه باید بکنی؟ به سادگی درد را در سر می بینی، تماشایش کن. یک تماشاگر باش. فراموش کن که کننده ای و رفته رفته همه چیز فروکش می کند، و چنان به زیبایی و وقار فروکش می کند که تا زمانی که نشناسی اش نمی توانی باور کنی. نه تنها سردرد از بین می رود – زیرا انرژی که درد ایجاد کرده بود، اگر تماشا شود، ناپدید می شود – بلکه همان انرژی به لذت تبدیل می شود. این همان انرژی است.

درد و لذت دو بُعد از همان انرژی هستند. اگر بتوانی در سکوت بنشینی و به آشفتگی خاطر توجه کنی، تمام آشفتگی ها از بین می روند. و وقتی تمام آشفتگی ها از بین بروند، ناگهان آگاه می شوی که کل بدن ناپدید شده است.

مدیتیشن ماندالا

این مدیتیشن قدرتمند دیگری برای پاکسازی است که دایره ای از انرژی را ایجاد می کند که نتیجه اش مرکزیت یافتنی طبیعی است.

گام اول: 15 دقیقه

با چشمان باز درجا بدوید، به آرامی و نرمی سرعت بدهید. تا جایی که ممکن است زانوهایتان را بالا بیاورید. نفس عمیق و منظم بکشید تا انرژی در درون به جریان افتد. ذهن را فراموش کنید و بدن را فراموش کنید. ادامه دهید.

مرحله ی دوم : 15 دقیقه

با چشمان بسته بنشینید و دهانتان باز و شل باشد. بدنتان را از کمر بچرخانید، مانند نی ای که در باد تکان می خورد. احساس کنید که باد شما را به این سو و آن سو می برد، عقب و جلو، دور تا دور. این کار انرژیهای بیدار شما را به ناف می آورد.

مرحله ی سوم: 15 دقیقه

به پشت دراز بکشید، چشمانتان را باز کنید و با سری ساکن، چشمها را در جهت عقربه های ساعت بچرخانید. کاملاً آنها را در حدقه بچرخانید، گویی که دارید عقربه ی دوم را دنبال می کنید، اما تا جای ممکن سریع. مهم است که دهان باز بماند و فک آسوده باشد، با تنفس نرم و منظم. این کار انرژیهای مرکزیت یافته تان را به چشم سوم می آورد.

مرحله ی چهارم: 15 دقیقه

چشمانتان را ببندید و ساکن بمانید.

من نمی توانم بهشت را برایت بیافرینم. به همین دلیل است که تمام مدیتیشن هایم در ابتدا برای خلق جهنم طراحی شده اند!

نیاز به پاکسازی

هر روز شصت دقیقه دنیا را فراموش کن. بگذار دنیا از تو ناپدید شود، و تو از دنیا ناپدید شوی. صد و هشتاد درجه بچرخ و به درون نگاه کن. در آغاز فقط ابرها را خواهی دید. نگرانشان نباش: آن ابرها توسط سرکوبی های خودت ایجاد شده اند. با خشم، نفرت و حسد و تمام انواع سیاه چاله ها روبرو خواهی شد. تو آنها را سرکوب کرده ای، به همین دلیل آنجا هستند. و این به اصطلاح مذاهب تان به تو آموزش داده اند که سرکوبشان کنی، آنها همچون زخم آنجا هستند. تو آنها را پنهان کرده بودی.

به همین دلیل است که تأکید من اول بر پاکسازی است. تا زمانی که از میان پاکسازی عبور نکنی نمی توانی از میان ابرها گذر کنی. خسته کننده خواهد بود، و ممکن است چنان بی صبر شوی که به دنیا بازگردی. و خواهی گفت: « آنجا چیزی نیست. نیلوفر و رایحه ای نیست، تنها تعفن است و مزخرفات. »

تو این را می دانی. وقتی چشمانت را می بندی و شروع به رفتن به درون می کنی با چه چیزی مواجه می شوی؟ با آن سرزمین های زیبا که بوداها در موردش حرف زده اند روبرو نمی شوی. با جهنم ها، سرکوبی ها و ناراحتی ها مواجه می شوی. خشمِ زندگی های بسیار در آنجا انباشته شده است. تنها بدبختی آنجا است، به همین دلیل فرد می خواهد بیرون بماند. می خواهد برود فیلم ببیند، باشگاه برود، مردم را ببیند و چرند بگوید. فرد می خواهد سرگرم بماند تا خسته شود و به خواب رود. این روش زندگی تو است، این سبک زندگی تو است.

وقتی فرد شروع به دیدن درون می کند، طبیعتاً بسیار متعجب می شود. بوداها می گویند که رایحه ای عالی وجود دارد. شما با نیلوفرهای شکوفا مواجه می شوید و چنان رایحه ای که ابدی است. و رنگ گلها یکسان می ماند. آنها درباره ی این بهشت حرف می زنند، آنها درباره ی این پادشاهی خداوند سخن می گویند که در درون شما است. و وقتی شما به درون می روید، فقط با جهنم مواجه می شوید.

شما سرزمین بوداها را نمی بینید بلکه اردوگاه های آدولف هیتلر را می بینید. طبیعتاً شروع به این فکر می کنید که همه اش چرند است، بهتر است بیرون بمانم. و چرا با زخمهایم بازی کنم؟ - آسیب می زند. و چرک شروع به بیرون آمدن می کند و این کثیف است.

اما پاکسازی کمک می کند. اگر پاکسازی کنی، اگر مدیتیشن های بی نظم را انجام دهی، ابتدا مدیتیشنهای فعال، سپس مدیتیشن های منفعل. شما زمانی می توانید مدیتیشن های منفعل را انجام دهید که هر آنچه که دور ریختنی بوده دور ریخته شده باشد. خشم دور ریخته شده باشد، حسد دور ریخته شده باشد ... لایه روی لایه، این چیزها آنجا هستند. اما زمانی که آنها را به بیرون پرتاب می کنید، به سادگی می توانید به درون سُر بخورید. مانعی وجود ندارد.

و ناگهان روشنایی نور سرزمین بوداها. و ناگهان در جهان کاملاً متفاوتی هستید – جهان قانون نیلوفری، جهان دارما، جهان تائو.

کتک زدن بالش

وقتی خشمگینی، لازم نیست علیه کسی خشمگین باشی؛ فقط خشمگین باش. بگذار این یک مدیتیشن باشد. در اتاق را ببند، تنها بنشین و بگذار خشم تا جایی که می تواند بالا بیاید. اگر دوست داری بزنی، بالش را بزن.

هر کاری دوست داری بکن؛ بالش مخالفت نخواهد کرد. اگر می خواهی بالش را بکشی، چاقو را بردار و بکشش! این کار کمک می کند، خیلی کمک می کند. نمی توانی تصور کنی که بالش چقدر می تواند کمک کند. بزنش، گازش بگیر، پرتابش کن. اگر از دست کسی عصبانی هستی، اسمش را روی بالش بنویس، یا عکسش را به بالش بچسبان.

احساس حماقت و احساس مضحکی خواهی داشت، اما خشم مضحک است؛ نمی توانی کاری در قبالش انجام دهی. پس بگذار باشد و مانند یک پدیده ی انرژی از آن لذت ببر. این یک پدیده ی انرژی است. اگر به کسی آسیب نرسانی، هیچ کار خطایی در آن نیست. وقتی این کار را امتحان کنی، خواهی دید که عقیده ی آسیب رساندن به دیگری رفته رفته از بین می رود.

از این تمرینی روزانه بساز- هر صبح فقط بیست دقیقه. آنگاه کل روز را تماشا کن. آرام تر خواهی بود، زیرا انرژی ای که به خشم تبدیل شده بود، به بیرون پرتاب شده است؛ انرژی ای که سمی شده بود، از سیستم بیرون انداخته شده است. حداقل به مدت دو هفته این کار را انجام بده، و بعد از یک هفته از این شگفت زده خواهی شد که موقعیت هرطور باشد، دیگر خشم بالا نمی آید. فقط امتحانش کن.

مانند سگ له له بزن

مستقیماً کار کردن با خشم دشوار است، زیرا ممکن است عمیقاً سرکوب شده باشد. پس غیر مستقیم کار کن. دویدن کمک می کند خشم و ترس زیادی بخار شود. وقتی به مدت طولانی می دوی و عمیق نفس می کشی، ذهن از عمل کردن باز می ایستد و بدن حاکم می شود.

و یک تمرین کوچک می تواند خیلی کمک کند. هر زمان کسی تنفسش تا زیر شکم نرود، تنفسش به گونه ای سطحی است، او می تواند مانند سگ راه برود و له له بزند. می تواند زبانش را بیرون بیاورد و آویزان بگذارد و مانند سگ این ور و آن ور برود و له له بزند.

کل گذرگاه باز خواهد شد. هر زمان کسی مانعی در گذرگاه داشته باشد، له له زدن می تواند بسیار اهمیت داشته باشد. اگر نیم ساعت له له بزند، خشمش به زیبایی جاری خواهد شد. کل بدنش درگیرش خواهد شد.

پس می توانی گاهی این را در اتاقت امتحان کنی. می توانی در برابر آینه واق واق و غرش کنی. بعد از سه هفته احساس می کنی که چیزها بسیار بسیار عمیق شده اند. یکبار که خشم آسوده شود، می رود، و تو احساس آزادی خواهی کرد.

مدیتیشن با پاکسازی آغاز و با جشن تمام می شود.

فصل 3

صبح

جشن، کار و بازی

مدیتیشن زندگی است. در مدیتیشن نبودن نزیستن است.

رقص و موسیقی

موسیقی مدیتیشن است - مدیتیشن در بُعد خاصی متبلور می شود. مدیتیشن موسیقی است - موسیقی در بی بُعدی حل می شود. آنها دو تا نیستند.

اگر عاشق موسیقی باشی، به این دلیل دوستش داری که با آن طوری حس می کنی که انگار مدیتیشن اتفاق می افتد. جذبش می شوی، در آن مست می شوی. چیزی از ناشناخته شروع به نازل شدن بر تو می کند ... خدا شروع به نجوا می کند. قلبت با ریتم متفاوتی می زند، با کیهان کوک می شوی. ناگهان در یک ارگاسم عمیق با کل هستی. رقص ظریفی وارد وجودت می شود و درهایی که تا به حال بسته بوده اند، شروع به باز شدن می کنند. نسیم

تازه ای از تو می گذرد؛ گرد و خاکِ قرنها زدوده می شود. گویی که دوش گرفته باشی، دوشی معنوی؛ تو زیر دوش بوده ای – تمیز و تازه و بکر شده ای.

موسیقی مدیتیشن است؛ مدیتیشن موسیقی است. اینها دو در برای رسیدن به یک پدیده اند.

رقص صوفی

اگر کسی که خشمگین است در رقص صوفی شرکت کند، در رقصش خشم نمود خواهد یافت. می توانی رقص مردم را ببینی که کیفیتهای متفاوتی از هم دارند. رقص کسی نوعی غضب است؛ خشم به رقصش رخنه می کند، به رفتارش رخنه می کند. رقص کسی زیبایی و وقار دارد، عشق جاری است، نوعی شکوه در جریان است. رقص کسی دیگر مهر با خود دارد. رقص کسی دیگر وجد و سرور با خود دارد. رقص کسی دیگر بیات و کدر است؛ او فقط رفتاری خالی دارد، کسی پشت او نیست - مکانیکی است. تماشا کن. چرا این تفاوت وجود دارد؟ - زیرا آنها لایه های متفاوتی از سرکوب را با خود حمل می کنند.

وقتی می رقصی، خشمت اگر آنجا باشد خواهد رقصید. کجا می تواند برود؟ هرچه بیشتر برقصی، بیشتر خواهد رقصید. اگر سرشار از عشق باشی، وقتی شروع به رقصیدن می کنی، عشقت شروع به جاری شدن می کند - در اطرافت خواهد رقصید، در کل فضای اطرافت. رقصت رقص تو خواهد بود، شامل تمام آن چیزی خواهد بود که شاملش هستی. اگر سکس را سرکوب کرده باشی، آنگاه وقتی می رقصی، سکس قُل قُل خواهد کرد.

تو باید از راه پاکسازی بروی، نمی توانی مستقیم بروی. وقتی تمام سمها بروند، و دودش ناپدید بشود، قادر به یافتن بینش یا سرور در متدی مانند رقص صوفی خواهی شد.

میلیونها نفر مدیتیشن را ازدست می دهند، زیرا معنای آن را اشتباه برداشت کرده اند. مدیتیشن بسیار جدی و غمگین به نظر می رسد، انگار که باید چیزی از کلیسا در آن باشد؛ اینگونه به نظر می رسد که مدیتیشن تنها برای کسانی است که مرده اند یا رو به موت اند، کسانی که غمگین و جدی هستند و چهره های آویزان دارند. کسانی که جشن و سرور و تفریح و بازیگوشی را از دست داده اند.

اینها کیفیات مدیتیشن اند: انسان مراقبه گون واقعی بازیگوش است؛ برای او زندگی تفریح است، leela است، بازی است. از زندگی لذت زیادی می برد، او جدی نیست، آسوده است.

مدیتیشن ناتاراج

ناتاراج رقص است، این مدیتیشن کاملی است. سه مرحله دارد، در کل 65 دقیقه است.

مرحله ی اول: 40 دقیقه

با چشمان بسته طوری برقصید که گویی اختیارتان را از دست داده اید. به ناخودآگاهتان اجازه دهید کنترل را کاملاً به دست بگیرد. حرکاتتان را کنترل نکنید و شاهد اتفاقاتی که می افتد نباشید. فقط کاملاً و تماماً در رقص باشید.

مرحله ی دوم: 20 دقیقه

چشمانتان را بسته نگه دارید، فوراً دراز بکشید. ساکت و ساکن بمانید.

مرحله ی سوم: 5 دقیقه

با شادی و در جشن برقصید.

مدیتییشن تنها به این دلیل لازم است که شما شاد بودن را انتخاب نکرده اید. اگر شاد بودن را انتخاب می کردید، دیگر نیازی به مدیتیشن نبود. مدیتیشن دارو است. اگر بیمارید، پس دارو لازم است. بوداها به مدیتیشن نیاز ندارند. زمانی که خوشحالی را انتخاب می کنید، زمانی که تصمیم می گیرید خوشحال باشید، آنگاه هیچ مدیتیشنی لازم نیست. آنگاه مدیتیشن به آهنگ خود شروع به رخ دادن می کند. مدیتیشن همچون سایه انسان خوشحال را دنبال می کند. هرجا می رود، هرکاری انجام می دهد، مراقبه گون است.

رقاص را فراموش کن، مرکز نفس را فراموش کن؛ رقص شو. این مدیتیشن است. چنان عمیق برقص که کاملاً فراموش کنی که « تو » می رقصی. و احساس کن که تو خودِ رقصی. جدایی باید ناپدید شود؛ آنگاه به مدیتیشن تبدیل می شود. اگر جدایی باشد، تبدیل به تمرین می شود: خوب و سلامت بخش است، اما نمی توان این را معنوی نامید. این تنها رقصی ساده است. رقص خودش خوب است - تا جایی که می رود، خوب است. بعد از آن احساس تازگی و سرزندگی می کنی. اما این نیز هنوز مدیتیشن نیست. رقاص باید برود، تا تنها رقص برجا بماند.

پس چه باید کرد؟ در رقص تمام و کمال باش، زیرا جدایی تنها زمانی می تواند وجود داشته باشد که تو در آن تمام و کمال حضور نداشته باشی. اگر کنار بایستی و رقص خودت را تماشا کنی، جدایی می ماند: تو رقاصی و می رقصی. آنگاه رقصیدن تنها یک عمل است، کاری است که انجامش می دهی؛ وجودت در آن نقشی ندارد. پس با تمام وجود درگیرش شو؛ در آن حل شو. کنار نایست، مشاهده گر نباش. مشارکت کن!

بگذار رقص به راه خود جاری شود؛ چیزی را به آن تحمیل نکن. به جای آن، دنبالش کن، بگذار رخ دهد. این یک عملکرد نیست، بلکه یک رخداد است. در حالت جشن و سرور بمان. تو کار خیلی جدی ای انجام نمی دهی؛ تنها بازی می کنی، با انرژی زندگی ات بازی

می کنی، با انرژی زیستی ات بازی می کنی، به آن اجازه بده تا به راه خود برود. درست مانند وزش باد و جریان رود - تو دنبال می کنی و می وزی. احساسش کن.

و بازیگوش باش. همیشه این کلمه ی « بازیگوش » را به خاطر داشته باش - با من، این بسیار اساسی است. در این کشور ما خلقت را لیلای خدا - بازی خدا - می نامیم. خدا دنیا را خلق نکرده ، این بازی او است.

فایده ی مدیتیشن چیست؟ از آن چه به دست می آورید؟ فایده ی رقص چیست؟ ... هیچ. نمی توانی بخوری، بنوشی، نمی توانی از رقص سرپناهی بسازی. به نظر بی فایده است. تمام چیزهای زیبا و حقیقی بی فایده اند.

کِرتان

مذهب را جدی نساز. می توانی در آن بخوانی و برقصی؛ نیازی به چهره های آویزان نیست. ما مدت زیادی را با چهره های آویزان زیسته ایم. اگر چهره ی قدیمی خدا را ببینی، غمگین است. کسالت می آفریند. اکنون ما به خدای رقصان و خندان نیاز داریم.

تو باید با شور و هیجان برقصی. کل انرژی زندگی ات در خندیدن و خواندن و رقصیدن جاری می شود. زندگی را جشن بگیر.

کرتان سه مرحله دارد که هر کدام بیست دقیقه است.

مرحله ی اول:

با چشمان بسته، برقص، بخوان و دست بزن. کاملاً در آن شرکت کن.

مرحله ی دوم:

دراز بکش، ساکت و ساکن باش.

مرحله ی سوم:

دوباره در رهایی کامل برقص و بخوان. از خود بی خود شو.

مدیتیشن چیزی نیست که صبح انجامش بدهی و کارت با آن تمام شود، مدیتیشن چیزی است که تو باید لحظه به لحظه ی زندگی ات را در آن باشی. راه رفتن، خوابیدن، نشستن، حرف زدن، گوش دادن - می بایست به نوعی آب و هوا تبدیل شود. انسان آسوده در این فضا می ماند. کسی که به رها کردن گذشته ادامه می دهد، مراقبه گون می ماند. هرگز از روی نتیجه گیری ها عمل نکن؛ این نتیجه گیری ها شرطی سازی ها، آرزوها، ترسها و تعصبات و پیش داوری های تو است. خلاصه تو آنجایی!

گذاشته ات را دارایی ات می دانی، تمام تجارب گذشته ات را دارایی ات می دانی. نگذار مرده بر زنده حکم براند، نگذار گذشته بر حال دخالت کند، نگذار مرگ بر زندگی ات حاکم شود - این مدیتیشن است. خلاصه، در مدیتیشن تو آنجا نیستی. مرده زنده را کنترل نمی کند.

زیستن در لحظه

همانطور که در مدیتیشن عمیق تر می روی، زمان ناپدید می شود. وقتی مدیتیشن به راستی شکوفا شود، هیچ زمانی یافت نمی شود.هم زمان رخ می دهد: وقتی ذهن ناپدید می شود، زمان ناپدید می شود. از این رو، قرنها است عارفان می گویند که زمان و ذهن چیزی نیستند جز دو روی یک سکه. ذهن بدون زمان نمی تواند زندگی کند و زمان نمی تواند بدون ذهن زندگی کند. زمان راهی است برای زنده ماندن ذهن.

از این رو تمام بوداها پافشاری کرده اند: « در این لحظه زندگی کن ». زیستن در این لحظه مدیتیشن است؛ به سادگی در اینک اینجا بودن مدیتیشن است. کسانی که به سادگی در اینک اینجا با من هستند، در مدیتیشن اند. این مدیتیشن است - کوکو (پرنده) در آن دورها می خواند و هواپیمایی می گذرد و کلاغها و پرندگان می خوانند و همه در سکوت است و هیچ حرکتی در ذهن نیست. تو به گذشته و آینده فکر نمی کنی. زمان متوقف شده است. دنیا متوقف شده است.

متوقف کردن دنیا کل هنر مدیتیشن است. و زیستن در لحظه زیستن در ابدیت است. چشیدن طعم لحظه بی هیچ عقیده ای، بی هیچ ذهنی، چشیدن جاودانگی است.

تکنیکهایی برای زندگی روزانه

اگر از زندگی معمولی به عنوان روشی برای مدیتیشن استفاده نکنی، مدیتیشنت به ناگزیر تبدیل به فرار می شود.

ایست!

روزی حداقل شش بار شروع به انجام دادن روش بسیار ساده ای کن. هر بار تنها سی ثانیه زمان می برد، که در کل روز می شود 3 دقیقه. این کوتاه ترین مدیتیشن در تمام جهان است! اما باید ناگهانی انجامش دهی - کل نکته اش در همینجا است.

در خیابان راه می روی - ناگهان به یاد بیاور. متوقف شو، کاملاً متوقف شو، هیچ حرکتی نکن. فقط برای نیم دقیقه در حضور باش. موقعیت هرچه که باشد، کاملاً متوقف شو. تنها

نسبت به اتفاقی که می افتد حاضر باش. سپس دوباره شروع به حرکت کن. روزی شش بار. می توانی بیشتر هم انجام دهی اما نه کمتر- گشایش بیشتری به همراه خواهد آورد. می بایست ناگهانی انجام شود.

اگر به ناگه حضور داشته باشی، کل انرژی تغییر می کند. تداومی که در ذهن بود متوقف می شود. و چنان ناگهانی است که ذهن نمی تواند به سرعت فکر جدیدی خلق کند. برای ذهن زمان می برد؛ ذهن احمق است.

هرجا، هر لحظه که به یاد آوردی، تکانی به کل وجودت بده و متوقف شو. نه تنها آگاه خواهی شد، بلکه به زودی احساس می کنی که دیگران نیز از انرژی ات آگاه می شوند - که اتفاقی رخ داده؛ چیزی از ناشناخته بر تو وارد شده است.

کار به عنوان مدیتیشن

هروقت احساس کردی که حال خوبی نداری و در هنگام کار حس خوبی نداری، قبل از شروع کار، فقط برای پنج دقیقه، عمیق بازدم کن. حس کن که به همراه بازدم حال بد و تاریکت را به بیرون پرتاب می کنی و شگفت زده خواهی شد، در طی پنج دقیقه به ناگه به حالت نرمال باز می گردی، و تاریکی و بی حوصلگی ناپدید می شوند.

اگر بتوانی کارت را به مدیتیشن تبدیل کنی، بهترین کار است. آنگاه دیگر مدیتیشن در برخورد با کارت نیست. هرکاری کنی می تواند به مدیتیشن تبدیل شود. مدیتیشن چیزی جدا نیست؛ بخشی از زندگی است. درست مانند تنفس است: همانطور که دم و بازدم می کنی، مدیتیشن هم می کنی.

و این به سادگی چرخش بر تأکید است؛ کار زیادی لازم نیست انجام شود. کارهایی را که بی دقت انجام می دادی، با دقت انجام بده. کارهایی را که برای به دست آمدن نتایجی انجام می دادی، برای مثال پول ... مشکلی نیست، اما می توانی از آن پدیده ی جدیدی بسازی. پول خوب است و اگر کار به تو پول بدهد خوب است؛ آدم به پول احتیاج دارد، اما همه اش این نیست. و اگر در کنار این بتوانی لذات بیشتری به دست آوری، چرا از دستشان بدهی؟ آنها هزینه ای در بر ندارند.

تو کارت را انجام خواهی داد، چه دوستش داشته باشی چه دوستش نداشته باشی، پس فقط با آوردن عشقت به آن بسیاری چیزها را که از دست می دادی را به دست می آوری.

هنر، مدیتیشن است؛ اگر در هر کاری خودت را گم کنی، آن کار تبدیل به مدیتیشن می شود. پس فقط یک تکنسین نمان. اگر فقط یک تکنسین باشی، نقاشی کردن هرگز به مدیتیشن تبدیل نمی شود، تو باید دیوانه وار در آن باشی، کاملاً خودت را در آن از دست بدهی، ندانی که به کجا داری می روی، ندانی که چه داری می کنی، ندانی که چه کسی هستی.

این وضعیت ندانستن، مدیتیشن خواهد بود؛ بگذار اتفاق بیفتد. نقاشی کردن نباید همچون فعالیت انجام شود، بلکه تنها باید اجازه دهی که اتفاق بیفتد - و منظورم این نیست که تنبل بمانی، نه، آنگاه هرگز اتفاق نخواهد افتاد. باید بر تو سوار شود، باید خیلی خیلی فعال باشی و با این حال تبدیل به فعالیتش نکنی. قلقش همین است، اصل مطلب همین است: تو باید فعال باشی و با این حال کننده نباشی.

پشت بوم نقاشی برو. چند دقیقه مدیتیشن کن، تنها در سکوت بنشین. باید مانند نوشتن اتوماتیک باشد. قلم در دست می گیری و در سکوت می نشینی و ناگهان دستت تکانی می خورد و اینطور نیست که تو تکانش داده باشی، می دانی که تو تکانش نداده ای. تو به سادگی منتظرش بودی. تکان می آید و دست شروع به حرکت می کند، چیزی شروع به رخ دادن می کند.

باید اینگونه شروع به نقاشی کنی. چند دقیقه مدیتیشن، فقط در دسترس بودن. هر اتفاقی که بخواهد بیفتد تو اجازه می دهی که بیفتد. کل مهارتت را به آن می آوری تا اجازه دهی رخ دهد.

قلم به دست بگیر و شروع کن. در آغاز آهسته حرکت کن، تا خودت را واردش نکنی. تنها آهسته برو. بگذار موضوع از طریق تو به آهنگ خود شروع به جاری شدن کند و بعد در آن گم شو. و به هیچ چیز دیگر فکر نکن. هنر باید برای هنر باشد، آنگاه این مدیتیشن است. هیچ انگیزه ای نباید اجازه ی ورود به آن پیدا کند. و من نمی گویم که نقاشی ات را نفروش یا به نمایش نگذار؛ این کار کاملاً خوب است اما این نتیجه ی فرعی است. انگیزه ی اصلی این نیست. آدم به غذا نیاز دارد، پس نقاشی را می فروشد. اما فروختنش سخت است، گویی که کودکت را داری می فروشی. اما آدم نیاز دارد، پس مشکلی در این کار نیست. احساس غم می کنی، اما این انگیزه نبود؛ تو نمی بایست برای فروش، نقاشی بکشی. نقاشی فروخته شده است - این موضوع دیگری است - اما انگیزه وجود ندارد، وگرنه تکنسین می مانی.

باید از خود بی خود شوی. لازم نیست آنجا بمانی، باید کاملاً در نقاشی ات محو شوی، در رقصت، در تنفست، در خواندنت. در هر کاری که انجام می دهی می بایست کاملاً در بی کنترلی گم شوی.

اکنون علم به مراقبه گران بزرگ نیازمند است، وگرنه این زمین نابود خواهد شد.

مدیتیشن برای هواپیمای جت

نمی توانی برای مدیتیشن موقعیتی بهتر از پرواز در ارتفاع بالا پیدا کنی. هرچه ارتفاع بالاتر باشد، مدیتیشن آسان تر است. از این رو در طی قرنها مراقبه گران به ارتفاعات هیمالیا رفته اند تا به ارتفاع بالاتر دست یابند.

وقتی جاذبه کم است و زمین بسیار دور است، بسیاری از کشش های زمین دور اند. از جامعه ی فاسد ساخته ی دست انسان دوری. در احاطه ی ابرها و ستاره ها و ماه و خورشید و فضای پهناوری ... پس یک کار کن: شروع به احساس یگانگی با آن وسعت کن، و در سه گامه انجامش بده.

گام اول: برای چند دقیقه تنها حس کن که داری بزرگ و بزرگ تر می شوی ... از کل هواپیما پر می شوی.

بعد گام دوم: شروع به این حس کن که حتا بزرگ تر می شوی، بزرگ تر از هواپیما، در واقع هواپیما اینک در درون تو است.

و گام سوم: احساس کن که در کل آسمان بسط یافته ای. اکنون این ابرها که حرکت می کنند و ماه و ستاره ها - اینها در تو حرکت می کنند: تو عظیمی، نامحدودی.

این احساس مدیتیشن تو خواهد شد، و کاملاً احساس آسودگی و آرامش خواهی کرد.

مدیتیشن نه سفر در فضا است و نه سفر در زمان، بلکه بیداری در لحظه است.

این راز است:

از حالت اتوماتیک درآمدن

اگر ما بتوانیم فعالیت هایمان را از حالت اتوماتیک خارج کنیم، کل زندگی به مدیتیشن تبدیل می شود. آنگاه هر چیز کوچکی مانند دوش گرفتن، غذا خوردن، حرف زدن با دوست، تبدیل به مدیتیشن می شود. مدیتیشن یک کیفیت است، می توان آن را وارد هر چیزی کرد. مدیتیشن یک عمل خاص و مشخص نیست. مردم فکر می کنند مدیتیشن عملی خاص و مشخص است - وقتی که رو به شرق نشسته اید و مانتراهای خاصی را تکرار می کنید، عود روشن می کنید، این کار و آن کار را در زمان خاص و به روش و رفتار خاصی انجام می دهید. مدیتیشن هیچ ربطی به این کارها ندارد. اینها روشهایی برای اتوماتیک شدن اند و مدیتیشن مخالف اتوماتیک شدن است.

پس اگر بتوانی بیدار و هوشیار بمانی، این مدیتیشن است. هر حرکتی کمک بسیاری خواهد بود.

مدیتیشن سیگار

مردی نزد من آمد. او به مدت سی سال از اعتیاد به سیگار رنج برده بود؛ بیمار بود و دکترها گفته بودند: « اگر سیگار را ترک نکنی، هرگز سالم نخواهی شد ». اما او سیگاری کهنه کاری بود؛ نمی توانست کاری بکند. سعی کرده بود - نه که سعی نکرده باشد - او سخت تلاش کرده بود، و در این تلاش صدمه ی زیادی خورده بود؛ اما فقط برای یک یا دو روز، بعد میل و اشتیاق به شدت بازگشته بود. دوباره به همان عادت قدیم بازگشته بود.

به خاطر این سیگار کشیدن تمام اعتماد به نفسش را از دست داده بود: می دانست که نمی تواند این کار کوچک را انجام دهد؛ نمی توانست سیگار کشیدن را متوقف کند. او در چشمان خودش بی ارزش شده بود؛ فکر می کرد بی ارزش ترین شخص در جهان است. برای خودش هیچ احترامی قائل نبود. او نزد من آمد.

گفت: « چه کار می توانم بکنم؟ چگونه می توانم سیگار کشیدن را ترک کنم؟ » گفتم: « هیچکس نمی تواند سیگار را ترک کند. باید درک کنی. اکنون فقط مسأله ی تصمیم نیست. این وارد دنیای عادات تو شده؛ ریشه دار شده. سی سال زمان درازی است. در بدن و شیمی ات ریشه کرده؛ در سرتاسر بدنت پخش شده. مسأله فقط در تصمیم گیری سر نیست؛ سرت نمی تواند کاری انجام دهد. سر مهم است؛ می تواند کارها را شروع کند، اما نمی تواند به سادگی آنها را متوقف کند. زمانی این کار را شروع کرده ای و مدتی طولانی این کار را ادامه داده ای، تو یوگی بزرگی هستی - سی سال تمرین سیگار کشیدن! آن خود مختار شده؛ تو باید آن را از حالت اتوماتیک خارج کنی ». او گفت: « منظورتان از حالت اتوماتیک خارج کردن چیست؟ ».

و مدیتیشن کلاً در همین باره است، از حالت اتوماتیک خارج کردن.

گفتم: « یک کار بکن: ترک کردن را فراموش کن. نیازی به آن نیست. سی سال سیگار کشیده ای و زندگی کرده ای؛ به حتم رنج کشیده ای اما به آن عادت هم کرده ای. و چه اهمیتی دارد که به خاطر سیگار کشیدن چند ساعت زودتر بمیری؟ در اینجا می خواهی چه کنی؟ چه کرده ای؟ پس چه فرقی می کند دوشنبه یا سه شنبه بمیری؟ امسال یا سال دیگر بمیری؟ چه اهمیتی دارد؟ »

او گفت: « بله درست است، اهمیتی ندارد. » سپس گفتم: « فراموشش کن؛ ما اصلاً نمی خواهیم ترکش کنیم. به جای آن می خواهیم درکش کنیم. پس دفعه ی بعد از آن مدیتیشن بساز. »

او گفت: « مدیتیشن با سیگار؟ » گفتم: « بله. اگر اهالی ذن می توانند از چای نوشیدن مدیتیشن و مراسم بسازند، چرا که نه؟ سیگار کشیدن می تواند مدیتیشن زیبایی باشد. »

او هیجان زده شد. گفت: « چه می گویی؟ » سرحال شد! گفت: « مدیتیشن؟ زود بگو - نمی توانم صبر کنم! »

من مدیتیشن را به او دادم. گفتم: « یک کار بکن. وقتی سیگار را از پاکت در می آوری، آهسته دربیاور. از آن لذت ببر، عجله ای در کار نیست. هوشیار باش، بیدار باش؛ آهسته بیرونش بیاور، با آگاهی کامل. پس سیگار را با آگاهی کامل و آهسته از پاکت در بیاور- نه مثل قبل با شتاب و ناآگاهانه و مکانیکی. پس شروع کن به تق تق زدن به سیگار درون پاکت - اما بسیار با دقت. به صدایش گوش بده، درست مانند اهالی ذن که به صدای سماوری که شروع به قُل زدن می کند گوش می دهند ... و عطر چای را بو می کنند. پس سیگار را بو کن و از بوی زیبایش لذت ببر ... »

او گفت: « چه می گویی؟ زیبایی؟ »

- « بله، زیبا است. تنباکو نیز به اندازه ی هر چیز دیگری خدایی است. بویش کن؛ آن بوی خدا است. »

او کمی شگفت زده به نظر می رسید. گفت: « چی؟! جوک می گویی؟ »

- « نه جوک نمی گویم »

حتا زمانی که جوک می گویم نیز جوک نمی گویم. خیلی جدی هستم.

« سپس آن را در دهانت بگذار، با آگاهی کامل، با آگاهی کامل روشنش کن. از هر حرکت لذت ببر، هر حرکت کوچک، و تا جایی که میسر است آن را به حرکات کوچک زیاد دیگر تقسیم کن، اینگونه می توانی بیشتر و بیشتر آگاه شوی. سپس اولین پک را بزن: خدا در

شکل سیگار. هندوها می گویند: « آنام براهم » - « غذا خدا است ». چرا سیگار نباشد؟ همه چیز خدا است. عمیقاً از ریه ات آگاه باش - این پرانایام است. من به تو یوگای جدیدی برای عصر جدید می دهم! سپس دودش را رها کن، آسوده، یکی دیگر - و بسیار آهسته .

اگر بتوانی انجامش دهی، شگفت زده خواهی شد؛ به زودی کل حماقتش را خواهی دید. نه چون دیگران می گویند که حماقت است، نه چون دیگران می گویند بد است. خودت آن را درک خواهی کرد. و این درک فقط عقلانی نخواهد بود. از تمام وجودت خواهد بود، بینش تمامیتت خواهد بود. و بعد یک روز اگر ترک شود، ترک شده؛ اگر ادامه یابد، ادامه می یابد. لازم نیست نگرانش باشی.

بعد از سه ماه آمد و گفت: « ترک کردم. »

گفتم: « اکنون روی چیزهای دیگر نیز امتحان کن. »

این راز است: از حالت اتوماتیک خارج کردن. در هنگام راه رفتن، آهسته راه برو، با مراقبت. در هنگام نگاه کردن، با مراقبت نگاه کن، و درختان را سبزتر خواهی دید و رزها را رز تر از قبل خواهی دید. گوش بده! کسی حرف می زند، مزخرف می گوید: گوش بده، با دقت گوش بده. وقتی حرف می زنی، با دقت حرف بزن. بگذار کل فعالیت راه رفتن از حالت اتوماتیک خارج شود.

مدیتیشن یک تجربه نیست، آگاه شدن از مشاهده است، فقط تماشا کن و در تماشاگری مرکزیت پیدا کن و در آنجا همه چیز تمام و کمال است. وگرنه هیچ چیزی تمام و کمال نیست. و بعد همه چیز خشنود کننده است؛ وگرنه هیچ چیزی خشنود کننده نیست. بر چهره ی معشوقت مراقبه کن. اگر عاشق گلهایی، بر رز مراقبه کن، بر ماه یا هرچیزی که دوست داری مراقبه کن. اگر عاشق غذایی بر غذا مراقبه کن.

تنها چای معمولی - از آن لذت ببر!

لحظه به لحظه زندگی کن. به مدت سه هفته امتحان کن: هر کاری انجام می دهی، تا جای ممکن با تمام وجود انجام بده؛ عاشق باش و از آن لذت ببر. شاید احمقانه به نظر برسد. اگر چای می نوشی، این که زیادی از آن لذت ببری احمقانه به نظر می رسد - این فقط یک چای معمولی است.

اما چای معمولی می تواند به طرز فوق العاده ای زیبا شود - اگر از آن لذت ببری می تواند تجربه ی فوق العاده ای شود. با احترام بسیار از آن لذت ببر. از آن مراسم بساز: در هنگام چای دم کردن ... به صدای کتری گوش بده، سپس چای را بریز ... رایحه اش را بو کن؛ سپس چای را مزه مزه کن و شاد باش.

مردم مرده نمی توانند چای بنوشند؛ فقط مردم زنده می توانند. در این لحظه تو زنده ای! در این لحظه چای می نوشی. قدردانی کن! و به آینده فکر نکن؛ لحظه ی بعدی خودش از خودش مراقبت خواهد کرد. به فردا فکر نکن: به مدت سه هفته در لحظه زندگی کن.

کلمه ای که اهالی ذن برای مدیتیشن به کار می برند وو- شی است. به معنای چیز به خصوصی نبودن، بی عجله و بی هیاهو بودن است.

در سکوت بنشین و صبر کن

گاهی آنچه که اتفاق می افتد به مدیتیشن نزدیک است ولی شما درگیر چیزهای دیگر هستید. آن صدای ساکن کوچک در درون شما است، اما شما پر از سر و صدا هستید، پر از درگیری و دل مشغولی ها و مسئولیت ها هستید. و مدیتیشن همچون نجوا می آید. مانند

فریادِ شعار نمی آید، بسیار آرام و ساکت می آید. هیچ سر و صدایی ایجاد نمی کند. حتا صدای گامهایش نیز شنیده نمی شود. پس اگر درگیر باشی، صبر می کند و می رود.

حداقل روزی یک ساعت، در سکوت بنشین و منتظرش باش و هیچ کاری نکن، تنها با چشمان بسته در انتظاری بزرگ بنشین، با قلبی منتظر، با قلبی گشوده. فقط صبر کن، پس اگر چیزی اتفاق بیفتد آمادگی دریافتش را داری. اگر چیزی اتفاق نیفتاد ناامید نشو. حتا یک ساعت در سکوت نشستن و اتفاقی نیفتادن نیز خوب است، آسوده کردن است. تو را آرام می کند، ساکن می کند، تو را متمرکزتر و ریشه دار تر می کند. اما بیشتر و بیشتر خواهد آمد و آهسته آهسته درکی میان تو و موقعیت مراقبه گون به وجود می آید؛ که تو در ساعت مشخصی در اتاق مشخصی منتظر می شوی، آن خواهد آمد و بیشتر خواهد آمد. مدیتیشن چیزی نیست که از بیرون بیاید، از هسته ی درونی خودت می آید. اما وقتی هوشیاری درونی می داند که هوشیاری بیرونی منتظرش است، دیدار نزدیک تر می شود.

زیر درخت بنشین. نسیم می وزد و برگهای درخت خش خش می کنند. باد لمست می کند، دور و برت حرکت می کند، عبور می کند. اما نگذار فقط از کنارت عبور کند؛ اجازه بده در درونت حرکت کند و از میانت گذر کند. چشمانت را ببند و گویی که باد از میان درخت گذر می کند و برگها خش خش می کنند، احساس کن که تو هم مانند درخت، باز هستی و باد از میان تو عبور می کند - نه از کنارت، بلکه درست از میانت.

گاهی به راحتی می توانی ناپدید شوی

زیر درخت بنشین، به گذشته و آینده فکر نکن، فقط آنجا باش، کجایی؟ من کجاست؟ نمی توانی لمسش کنی، آنجا نیست. نفس هرگز در حال نیست. گذشته دیگر نیست، آینده هنوز

نیامده؛ هر دو نیستند. گذشته ناپدید شده، و آینده هنوز آشکار نشده - فقط لحظه ی اکنون هست. و در اکنون چیزی مانند نفس یافت نمی شود.

یکی از باستانی ترین مدیتیشن ها که همچنان در تبت استفاده می شود این است. این مدیتیشن بر حقیقتی که به تو می گویم استوار است. آنها آموزش می دهند که شما گاهی می توانید به راحتی ناپدید شوید. در باغ بنشین، تنها شروع به این حس کن که در حال ناپدید شدنی. فقط ببین که وقتی بروی دنیا چگونه به نظر خواهد رسید. وقتی که دیگر اینجا نیستی، وقتی که کاملاً نازک و شفاف شده ای. فقط برای یک ثانیه تصور کن نیستی.

در خانه ات طوری باش که گویی نیستی. این مدیتیشن بسیار زیبایی است. در بیست و چهار ساعت بارها این را امتحان کنید - فقط نیم ثانیه کافی است تا کار کند. برای نیم ثانیه به راحتی متوقف شو؛ تو نیستی و دنیا ادامه می یابد. وقتی به این حقیقت رسیدی که بدون تو دنیا به خوبی به راهش ادامه می دهد، آنگاه می توانی از بخش دیگری از وجودت که زندگی ها از آن غافل بوده ای بیاموزی. و آن حالتی پذیرا است. به راحتی اجازه بده، در شو. چیزها شروع به اتفاق افتادن در تو می کنند.

هر کاری که ذهن بکند، نمی تواند مدیتیشن باشد – مدیتیشن چیزی ورای ذهن است. ذهن آنجا کاملاً بیچاره است؛ ذهن نمی تواند در مدیتیشن نفوذ کند. زمانی که ذهن پایان می یابد مدیتیشن آغاز می شود.

مدیتیشن گیوتین

یکی از زیباترین مدیتیشن های تانترا: راه برو و فکر کن که سر دیگر آنجا نیست، فقط بدن هست. بنشین و فکر کن که سر دیگر آنجا نیست، فقط بدن هست. همواره به یاد آور که سر آنجا نیست. خودت را بی سر تصور کن. تصویر بزرگ بی سری از خودت تهیه کن؛ به آن

نگاه کن. آینه ی دستشویی ات را پایین تر بگذار، تا زمانی که در آن می نگری سرت را نبینی، فقط بدن را ببینی.

بعد از چند روز یادآوری بی وزنی زیادی را حس خواهی کرد، سکوت زیاد، زیرا مشکل اصلی سر است. اگر بتوانی خودت را بی سر تصور کنی - و این قابل تصور است، دردسری ندارد - آنگاه بیشتر و بیشتر در قلب مرکزیت می یابی.

در همین لحظه می توانی خودت را بی سر تصور کنی. آنگاه فوراً در می یابی که چه می گویم.

« این من نیستم »

ذهن یاوه است! اینطور نیست که تو یاوه ای و دیگری نیست. یاوه است، و اگر به بیرون آوردن یاوه ادامه دهی، می توانی ادامه دهی و ادامه دهی؛ نمی توانی آن را به نقطه ای برسانی که تمام شود. ذهن چیز مزخرفی است که خودش را تداوم می بخشد، پس مرده نیست، پویا است. رشد می کند و برای خودش زندگی دارد. اگر قطعش کنی، برگها دوباره سبز می شوند.

بیرون آوردنش به معنای این نیست که تو خالی خواهی شد. تنها تو را آگاه خواهد کرد که این ذهنی که فکر می کنی تو هستی، چیزی که تاکنون با آن هم هویت بوده ای، تو نیستی. با بالا آوردنش، آگاه می شوی که از آن جدا هستی، بین تو و ذهن خلیجی هست. یاوه می ماند اما تو دیگر با آن هم هویت نیستی، همین. جدا شده ای، می دانی که جدایی.

پس فقط باید یک کار بکنی: سعی نکن با یاوه مبارزه کنی، و سعی نکن تغییرش دهی. به سادگی تماشا کن، و تنها یک چیز را به یاد بسپار: « این من نیستم ». بگذار این مانترا باشد: « این من نیستم ». به یادش بیاور و هوشیار شو و ببین چه اتفاقی می افتد.

این تغییر فوری است. یاوه آنجا خواهد بود، اما دیگر بخشی از تو نیست. این یادآوری تبدیل به انکار آن خواهد شد.

افکارت را بنویس

یک روز این کار را بکن: یک تمرین کوچک. درها را ببند و در اتاقت بنشین و شروع به نوشتن افکارت کن - هرچه به ذهنت می آید بنویس. تغییرشان نده، زیرا لازم نیست این تکه کاغذ را به کسی نشان بدهی! به مدت ده دقیقه بنویس و بعد به آنها نگاه کن. این افکار تو است. اگر به آنها نگاه کنی، فکر خواهی کرد که اینها کار یک دیوانه است. اگر این تکه کاغذ را به دوست صمیمی ات نشان دهی، به تو خیره خواهد شد و فکر خواهد کرد که دیوانه شده ای.

مدیتیشن ابزاری برای آزاد کردن هوشمندی تو است. هرچه مراقبه گون تر شوی، باهوش تر می شوی. اما به یاد بسپار، منظورم از هوشمندی، عقلانیت نیست. عقلانیت بخشی از حماقت است.

مدیتیشن طبیعت ذاتی تو است - این تویی. وجود تو است. این ربطی به کارهای تو ندارد؛ تو نمی توانی داشته باشی اش، نمی توانی نداشته باشی اش، نمی توان تحت اختیارش گرفت، شیء نیست، این تویی، وجود تو است.

چهره های مضحک

مدیتیشن های قدیمی زیادی وجود دارد که از ساختن چهره های مضحک به وجود آمده اند. می توانی از آن یک مدیتیشن بسازی - در تبت این یکی از قدیمی ترین سنت ها است.

جلوی آینه بزرگی لخت بایست، چهره های مختلفی بساز، کارهای مضحک و خنده دار بکن - و نگاه کن. این کار را 15 تا 20 دقیقه انجام بده، شگفت زده خواهی شد. شروع به این حس خواهی کرد که از این جدا هستی. اگر جدا نیستی، پس چگونه می توانی تمام این کارها را بکنی **!؟** آنگاه بدن درست در دستانت است، چیزی است در دستانت. می توانی با آن به روش های مختلف بازی کنی.

روشهای جدیدی برای ساخت چهره های مضحک و ژست های مضحک پیدا کن. هرکاری می توانی بکن و این به تو رهایی عظیمی خواهد داد و شروع به دیدن خودت خواهی کرد، نه به عنوان بدن، نه به عنوان چهره، بلکه به عنوان هوشیاری. کمک کننده خواهد بود.

تنها به آسمان نگاه کن

بر آسمان مراقبه کن. هرزمان وقت داشتی روی زمین دراز بکش و به آسمان نگاه کن. بگذار تأملت این باشد. اگر می خواهی نیایش کنی، به آسمان نیایش کن. اگر می خواهی مراقبه کنی، بر آسمان مراقبه کن، گاهی با چشمان باز، گاهی با چشمان بسته. زیرا آسمان در درون نیز هست؛ به همان اندازه ی بیرون بزرگ است.

ما درست در آستانه ی آسمان درون و آسمان بیرون ایستاده ایم و آنها دقیقاً متناسب اند. همانطور که آسمان بیرونی بی نهایت است، آسمان درونی نیز هست. ما درست در آستانه ایستاده ایم، می توانی به هر دو راه محو شوی. و اینها دو راه برای محو شدن اند.

اگر در آسمان بیرون محو شوی، این نیایش است. اگر در آسمان درون محو شوی، این مدیتیشن است، اما نهایتاً هر دو به جای یکسانی می رسند: تو محو می شوی. و این دو آسمان دو تا نیستند. فقط به این دلیل دو تا هستند که تو وجود داری، تو خط جدا کننده هستی. وقتی ناپدید شوی، خط جدا کننده ناپدید می شود، آنگاه درون بیرون است و بیرون درون.

رایحه ی گل

اگر بینی خوبی داری، نزدیک گل باش، اجازه بده از بو پر شوی. بعد کم کم و بسیار آهسته از گل فاصله بگیر، اما همچنان نسبت به بو دقت کن، به رایحه. همانطور که دور می شوی رایحه ظریف تر می شود و تو به آگاهی بیشتری نیاز داری تا حسش کنی. بینی شو. کل بدن را فراموش کن و کل انرژی را به بینی بیاور، گویی که تنها بینی وجود دارد. اگر خط بو را گم کردی، چند قدم جلوتر برو، دوباره که بو را گرفتی، به عقب بازگرد.

رفته رفته می توانی از فواصل دور بوی گل را حس کنی. هیچکس دیگر قادر به بو کردن گل از آن فاصله نخواهد بود. آنگاه بسیار نرم حرکت کن، تو موضوع را ظریف ساخته ای، و بعد لحظه ای می آید که دیگر قادر به شنیدن بو نخواهی بود. اکنون جایی را که یک لحظه قبل رایحه بود را بو کن. بو دیگر آنجا نیست.

این بخش دیگری از وجودش است - بخش غایب، بخش تاریک. اگر بتوانی نبود بو را بو کنی، اگر بتوانی حس کنی که فرق می کند، فرق خواهد کرد. آنگاه موضوع بسیار ظریف می شود. اکنون این به وضعیت بی فکری سامادی نزدیک شده است.

ارتباط با زمین

گاهی تمرین کوچکی را امتحان کن: جایی لخت بایست - ساحل دریا، نزدیک رود، لخت در آفتاب - و شروع به پریدن کن و حس کن انرژی ات از پاهایت جاری می شود، از پاهایت به زمین، بالا پایین بپر و حس کن انرژی ات از پاهایت به زمین می رود؛ بعد از چند دقیقه بالا پایین پریدن تنها در سکوت بایست و در زمین ریشه کن و ارتباط برقرار کردن پایت با زمین را حس کن. ناگهان احساس ریشه داشتن زیادی می کنی، احساس استواری و سفتی. خواهی دید که زمین ارتباط برقرار می کند، خواهی دید که پاهایت ارتباط برقرار می کنند. گفتگویی میان تو و زمین ایجاد می شود.

تمام مدیتیشنهایی را که در اینجا انجام می دهی چیزی نیستند جز تلاش برای پراندن خوابت.

به سادگی تنفس را آسوده کن

هرگاه وقت داشتی، فقط برای چند دقیقه سیستم تنفس را آسوده کن، کار دیگری لازم نیست - آسوده کردن کل بدن لازم نیست. وقتی در قطار یا هواپیما نشسته ای، یا در ماشین، هیچکس متوجه نمی شود که داری کاری انجام می دهی. فقط سیستم تنفس را آسوده کن. بگذار

همانطور طبیعی عمل کند. سپس چشمانت را ببند و تماشا کن که تنفس به درون می رود، بیرون می آید، به درون می رود.

متمرکز نباش. اگر تمرکز کنی، دردسر درست می کنی، زیرا بعد همه چیز مزاحم می شود. اگر در هنگام نشستن در ماشین سعی کنی تمرکز کنی، آنگاه صدای ماشین مزاحمت ایجاد می کند، کسی که در کنارت نشسته مزاحم می شود.

مدیتیشن تمرکز نیست. آگاهی ساده است. به سادگی آسوده می شوی و تنفس را نگاه می کنی. در این تماشا کردن، چیزی نادیده گرفته نمی شود. ماشین صدا می دهد - کاملاً خوب است، بپذیرش. سر و صدای ترافیک - خوب است، بخشی از زندگی است. تعدادی مسافر در کنارت خروپف می کنند، بپذیرش. هیچ چیزی رد نمی شود.

نسبت به این فرد آرام و در صلح باش

وقتی کسی می آید تو را ببیند یا با تو دیدار کند، در درون ساکن شو، ساکت شو. وقتی او وارد می شود، در عمق با او احساس صلح و آرامش کن: « نسبت به این فرد آرام و در صلح باش. » فقط تکرارش نکن، بلکه احساسش کن. ناگهان می بینی که او تغییر کرده است، گویی که چیزی از ناشناخته بر او وارد شده باشد. کاملاً متفاوت خواهد شد. امتحان کن.

مدیتیشن تنش

هر روز به مدت پانزده دقیقه، هر زمان که احساس خوبی داشتی، زمانی را انتخاب کن، در را ببند و عصبانی شو - اما رهایش نکن. نگه دارش ... تقریباً از خشم دیوانه شو، اما

رهایش نکن - ابراز نکن، حتا بالش را هم نزن. به هر روش ممکن تحت فشارش قرار بده - این درست برعکس پاکسازی است.

اگر احساس کردی که تنش در شکم برخاسته، گویی که چیزی می خواهد منفجر شود، شکم را به درون بکش؛ تا جایی که می توانی بر تنش بیفزا. اگر احساس می کنی شانه ها در تنش اند، بیشتر در تنش قرارشان بده. بگذار کل بدن تا جای ممکن در تنش باشد - گویی که بر آتشفشان قرار گرفته است، در درون بجوش و رهایش نکن. این نکته را فراموش نکن - رها نکن، ابراز نکن. فریاد نزن، وگرنه شکم رها خواهد شد. چیزی را نزن، وگرنه شانه ها رها شده و آسوده می شوند.

به مدت پانزده دقیقه دما را بالا ببر، گویی که روی صد درجه قرار داری. به مدت پانزده دقیقه کار کن تا به اوج برسی. ساعت را کوک کن تا سر پانزده دقیقه زنگ بزند، سخت ترین تلاشت را بکن، و وقتی ساعت زنگ خورد، در سکوت بنشین، چشمانت را ببند و ببین چه اتفاقی می افتد. بدن را آسوده کن.

گرمای سیستم باعث ذوب شدن الگوها و قالب هایت خواهد شد.

تنها مدیتیشن می تواند تو را از شرطی شدگی خارج کند.

بر سوی مخالف تعمق کن

این روش زیبایی است. بسیار مفید خواهد بود. برای مثال: اگر احساس نارضایتی می کنی، بر رضایت تعمق کن. رضایت چیست؟ تعادل را بیاور. اگر ذهنت عصبانی است، مهر را بیاور، در مورد مهر و مهربانی فکر کن؛ و فوراً انرژی تغییر می کند، زیرا آنها یکسان

اند. سوی مخالف همان انرژی است. زمانی که مخالفش را بیاوری، آن حل می شود. خشم آنجا است، بر مهر تعمق کن.

یک کار بکن: مجسمه ی بودا را نگه دار، زیرا مجسمه ی بودا حالتی از مهر است. هروقت احساس خشم کردی، به اتاق برو، به بودا نگاه کن، مانند بودا بنشین و مهر را حس کن. ناگهان خواهی دید که دگرگونی در درونت اتفاق می افتد. خشم تغییر می کند: هیجان می رود، مهر می آید. و این انرژی متفاوتی نیست. همان انرژی است - همان انرژی خشم، کیفیتش تغییر می کند و بالا می رود و به مهر تبدیل می شود. امتحان کن!

دو تا نه

این یکی از قدیمی ترین مانتراها است. هرزمان احساس جدایی کردی ، هر زمان احساس کردی که دوگانگی وارد وجودت شده، به سادگی در درون بگو: « دو تا نه ». اما با آگاهی بگو؛ به روشی مکانیکی تکرار نکن. هرزمان احساس کردی عشق برخاسته، بگو: « دو تا نه »، وگرنه نفرت آنجا در انتظار است - آنها یکی هستند. وقتی احساس می کنی نفرت برخاسته، بگو: « دو تا نه ». وقتی احساس می کنی به زندگی چسبیده ای، بگو « دو تا نه »، هرزمان احساس ترس از مرگ می کنی، بگو « دو تا نه ». فقط یکی هست. و این گفته را باید درک کنی. باید با هوشمندی به روشنی در تو رخنه کند، و ناگهان در درون احساس آسودگی خواهی کرد. لحظه ای که می گویی: « دو تا نه » - اگر با درک آن را بگویی، نه این که مکانیک وار تکرارش کنی - ناگهان روشنایی را حس می کنی.

آری را دنبال کن

به مدت یک ماه فقط آری را دنبال کن، طریقی که می گوید: « آری ». به مدت یک ماه طریقی را که می گوید « نه » را دنبال نکن. با آری بیشتر همکاری کن - این آری از جایی می آید که تو در آنجا یگانه خواهی شد. « نه » هرگز تو را به وحدت نمی رساند. همیشه آری است که کمک می کند، زیرا آری پذیرش است، آری اعتماد است، آری نیایش است. توانایی آری گفتن نشانه ی مذهبی بودن است.

نکته ی دوم: نه نباید سرکوب شود. اگر سرکوبش کنی، انتقام خواهد گرفت. اگر سرکوبش کنی، قوی تر و قوی تر خواهد شد و یک روز منفجر می شود و آری ات را نابود می کند. پس نه را سرکوب نکن، فقط ردش کن.

و تفاوت بزرگی میان سرکوب و رد کردن وجود دارد. می دانی که آنجا است و تشخیصش می دهی. می گویی: « آری، می دانم آنجا هستی، اما می خواهم آری را دنبال کنم. » تو سرکوبش نمی کنی، با آن مبارزه نمی کنی، نمی گویی: « برو بیرون، برو گم شو، من نمی خواهم کاری با تو داشته باشم. » تو چیزی را با خشم به او نمی گویی، نمی خواهی هلش دهی و کنارش بزنی، نمی خواهی آن را در ناخودآگاهت، در ذهن تاریکت بیندازی. نه، کاری با آن نمی کنی؛ به سادگی تشخیص می دهی که آنجا است. اما آری را دنبال می کنی، بی هیچ اکراهی، بی هیچ شکایتی، بی هیچ خشمی. به سادگی آری را دنبال کن، هیچ نگرشی درباره ی نه نداشته باش.

رد کردن آن بزرگترین هنر در کشتن « نه » است. اگر با آن مبارزه کنی، پیشاپیش قربانی شده ای، قربانی نرم و ظریف! « نه » پیشاپیش بر تو پیروز شده است. وقتی با نه مبارزه می کردی باید به نه، نه می گفتی. اینگونه آن از در عقب تو را تحت اختیار می گیرد. حتا به نه نیز نه نگو - فقط ردش کن.

به مدت یک ماه آری را دنبال کن و با نه مبارزه نکن. شگفت زده خواهی شد که رفته رفته خم و نازک می شود، زیرا تشنه شده است، و یک روز ناگهان می بینی که دیگر آنجا نیست. و وقتی که دیگر آنجا نباشد، تمام آن انرژی که درگیرش بود آزاد می شود و این آزادی انرژی، از آری تو جویباری عظیم می سازد.

دوست شدن با درخت

پیش درختی برو و با او حرف بزن، لمسش کن، در آغوشش بگیر، حسش کن، درست کنار درخت بنشین، بگذار درخت حس کند تو انسان خوبی هستی و در حالتی نیستی که بخواهی به او صدمه بزنی.

رفته رفته دوستی برقرار می شود و شروع به این حس می کنی که وقتی پیشش می روی، کیفیت درخت بلافاصله تغییر می کند. این را حس خواهی کرد، وقتی می آیی حس می کنی که روی پوست درخت انرژی زیادی در حرکت است. وقتی درخت را لمس می کنی، همچون یک معشوق خوشحال است. وقتی کنار درخت می نشینی، چیزهای زیادی حس می کنی، و به زودی قادر به حس کردن این خواهی شد که اگر غمگین باشی و پیش درخت بیایی، غمت در حضور درخت ناپدید می شود.

فقط بعد از آن است که قادر به این درک خواهی شد که به همدیگر وابسته اید. تو می توانی درخت را خوشحال کنی و درخت می تواند تو را خوشحال کند، و در زندگی همه چیز به هم وابسته است. این لازم و ملزوم بودن را من خدا می نامم.

نمی گویم مدیتیشن مشکلات زندگی را حل خواهد کرد. به سادگی می گویم که اگر در وضعیت مراقبه باشی، مشکلات ناپدید می شوند - حل نمی شوند. نیازی به حل مشکل نیست. در وهله ی نخست مشکل توسط ذهن تنش زا ایجاد می شود.

« اینجایی؟ »

نامت را صدا بزن، هنگام صبح، هنگام شب، بعداز ظهر. هر وقت احساس خواب آلودگی کردی، نام خودت را صدا بزن. و نه فقط این، جواب بده و با صدای بلند جواب بده. از دیگران نترس. به اندازه ی کافی از دیگران ترسیده ای، آنها قبلاً تو را با ترس کشته اند. نترس، حتا در بازار باید به یاد داشته باشی. نام خودت را صدا بزن: « تیرتا اینجایی؟ » و پاسخ بده: « بله قربان ».

فصل 4

بعد از ظهر

نشستن، نگاه کردن و گوش دادن

مدیتیشن ماجرا است، بزرگترین ماجرایی که ذهن انسان می تواند به عهده بگیرد. مدیتیشن فقط بودن است؛ هیچ کاری نکردن است - هیچ عملی، هیچ فکری، هیچ احساسی. تو فقط هستی و این شادی ناب است. وقتی هیچ کاری نمی کنی، این شادی از کجا می آید؟ از جایی نمی آید، یا از همه جا می آید. بی علت است، زیرا هستی از ماده ای به نام شادی ساخته شده است.

مدیتیشن هدفی ندارد

مدیتیش فقط زمانی می آید که تو به تمام انگیزه ها و محرکها نگاه کرده ای و همه را بی فایده یافته ای، وقتی که کل محرکها و انگیزه ها را از سر گذرانده ای و دروغین بودنشان را دریافته ای. دیده ای که انگیزه ها به جایی رهنمون نیستند، که تو در دایره ها می چرخی؛ همان که بودی می مانی. انگیزه ها به هدایتت ادامه می دهند، بر تو سوار می

شوند، تقریباً دیوانه ات می کنند، آرزوهای جدیدی ایجاد می کنند، اما هرگز چیزی به دست آورده نمی شود. دستها خالی تر از پیش باقی می مانند. وقتی این دیده شد، وقتی به زندگی ات نگاه کردی و تمام انگیزه ها را شکست خورده دیدی ... هیچ انگیزه ای هرگز موفق نبوده است، هیچ انگیزه ای هرگز به کسی وجد و سرور نداده است. محرکها فقط قول می دهند. انگیزه ای شکست می خورد و انگیزه ای دیگر می آید و دوباره به تو قول می دهد... و تو باز فریب می خوری. بارها و بارها توسط انگیزه ها فریب می خوری، یک روز ناگهان بیدار می شوی - ناگهان درونش را می بینی، و این دیدن آغاز مدیتیشن است. هیچ دانه ای در خود ندارد، هیچ انگیزه ای در خود ندارد. اگر برای چیزی مراقبه کنی، آنگاه در حال تمرکز کردن هستی، نه مراقبه. آنگاه همچنان در دنیایی - ذهنت همچنان به چیزهای پیش پا افتاده علاقمند است، به جزئیات بی اهمیت. آنگاه دنیوی هستی. حتا اگر مراقبه کنی که به نیروانا برسی، دنیوی هستی - زیرا مدیتیشن هدفی ندارد.

مدیتیشن این بینش است که در آن تمام اهداف دروغین اند. مدیتیشن این درک است که آرزوها به جایی رهنمون نمی شوند.

نشستن

مدیتیشن یعنی چند دقیقه از سرگرمی و دل مشغولی رها شدن. در آغاز بسیار دشوار خواهد بود - در آغاز دشوارترین کار در جهان خواهد بود، در پایان آسان ترین. مدیتیشن بسیار آسان است، به همین دلیل است که این چنین دشوار است.

اگر به کسی بگویی تنها بنشیند و کاری نکند، بی قرار می شود؛ حس می کند مورچه ها دارند روی پایش راه می روند یا در بدنش اتفاقی دارد می افتد. بسیار ناآرام می شود، زیرا همیشه دلمشغول و درگیر و گرفتار مانده است. او مانند اتومبیل است، استارت می زنی و

موتور غرش می کند، با این که اتومبیل حرکت نمی کند اما موتور غرش می کند و داغ تر و داغ تر می شود. تو فراموش کرده ای چگونه اتومبیل را خاموش کنی. مدیتیشن همین است: هنر خاموش کردن اتومبیل.

تنفس، عمیق ترین مانترا

نفس به درون می رود، بگذار در وجودت منعکس شود که نفس به درون می رود. نفس بیرون می آید، بگذار در وجودت منعکس شود که نفس بیرون می آید و سکوت عظیمی را احساس خواهی کرد که بر تو نازل می شود. اگر بتوانی ببینی که نفس به درون می رود و بیرون می آید، درون می رود و بیرون می آید، این عمیق ترین مانترایی است که تاکنون ابداع شده است.

تو در اینک اینجا نفس می کشی. نمی توانی فردا نفس بکشی و نمی توانی دیروز نفس بکشی. باید در این لحظه نفس بکشی، اما می توانی درباره ی فردا فکر کنی و می توانی درباره ی دیروز فکر کنی. پس بدن در حال می ماند و ذهن میان گذشته و آینده به امیدوار بودن ادامه می دهد و میان ذهن و بدن جدایی وجود دارد. بدن در لحظه ی حال است و ذهن هرگز در حال نیست و آنها هرگز با همدیگر دیدار نمی کنند. هرگز به طرف همدیگر نمی روند. و به خاطر این جدایی، اضطراب، تنش و نگرانی به وجود می آید. فرد تنش دارد، این تنش از نگرانی می آید. ذهن باید به حال آورده شود، زیرا زمان دیگری وجود ندارد.

نخست باید برقصی، در رقص اسلحه ات انداخته می شود. نخست باید در شادی فریاد بزنی و بخوانی، زندگی ات پر شورتر می شود. نخست باید تخلیه ی هیجانی بشوی، تا هر آنچه که سرکوب کرده ای به بیرون پرتاب شود و بدنت سم زدایی شود، و روانت از زخم ها و

شوک های روانی زدوده شود. وقتی این رخ می دهد و قادر به خندیدن و عشق ورزیدن می شوی، آنگاه ویپاسانا.

اُشو درباره ی ویپاسانا می گوید

در سکوت بنشین، تنها تنفست را نگاه کن. آسان ترین راه برای نگاه کردن از مدخل بینی است. وقتی نفس به درون می رود، لمس تنفس را در مدخل بینی حس کن - آنجا نگاهش کن. لمس برای نگاه کردن آسان تر خواهد بود، تنفس بسیار ظریف خواهد بود؛ در آغاز تنها لمس را نگاه کن. نفس به درون می رود، و تو به درون رفتنش را حس می کنی: نگاهش کن. و بعد دنبالش کن، همراهش برو. آنجا در می یابی که در نقطه ای تنفس متوقف می شود. درست جایی نزدیک نافت متوقف می شود - برای یک لحظه ی خیلی خیلی کوچک، متوقف می شود. سپس دوباره به بیرون می رود؛ سپس دوباره دنبالش کن - دوباره لمس را حس کن، نفس به بیرون بینی می رود. دنبالش کن، به همراهش بیرون برو - دوباره به نقطه ای می رسی، تنفس برای یک لحظه ی خیلی کوچک متوقف می شود. بعد دوباره دایره شروع می شود.

دم، شکاف، بازدم، شکاف، دم، شکاف. این شکاف رازآمیز ترین پدیده در درون تو است. وقتی نفس به درون می رود و متوقف می شود و حرکتی وجود ندارد، آن نقطه ای است که آدمی می تواند در آنجا با خدا دیدار کند. یا وقتی نفس بیرون می رود و متوقف می شود و حرکتی نیست.

به یاد بسپار، تو نباید متوقفش کنی؛ خودش متوقف می شود. اگر متوقفش کنی، کل نکته را از دست می دهی، زیرا کننده وارد می شود و مشاهده ناپدید می شود. تو نباید کاری در قبالش انجام دهی. نباید الگوی تنفس را تغییر دهی، تو نباید دم و بازدم کنی. این شبیه پرانایام یوگا نیست، جایی که با مهارت تنفس را کنترل می کنی؛ اینطور نیست. تو اصلاً

تنفس را لمس نمی کنی - به روند طبیعی اش اجازه می دهی. وقتی بیرون می آید دنبالش می کنی، وقتی به درون می رود دنبالش می کنی.

و به زودی آگاه می شوی که دو شکاف وجود دارد. در آن دو شکاف در وجود دارد. و در آن دو شکاف تو درک می کنی و می بینی که خود تنفس، زندگی نیست - شاید غذایی برای زندگی باشد، درست مانند غذاهای دیگر، اما نه خود زندگی. زیرا وقتی تنفس متوقف می شود تو آنجایی، کاملاً آنجایی - کاملاً هوشیاری، بی نهایت هوشیاری. و تنفس متوقف شده است، تنفس دیگر آنجا نیست، و تو آنجایی.

و زمانی که به تماشای تنفس ادامه می دهی - چیزی که بودا ویپاسانا یا آناپانا ساتی یوگا می نامد - اگر به تماشایش ادامه دهی، نگاه و نگاه، آهسته آهسته می بینی که شکاف بزرگ می شود. در نهایت می بینی که دقایقی این شکاف می ماند. یک نفس به درون می رود، و شکاف ... و برای دقایقی نفس بیرون نمی رود. همه چیز متوقف شده است. دنیا متوقف شده است، زمان متوقف شده است، فکر کردن متوقف شده است. زیرا زمانی که تنفس متوقف می شود، فکر کردن ممکن نیست. و وقتی تنفس متوقف می شود برای دقایقی فکر کردن کاملاً غیر ممکن می شود - زیرا روند فکر کردن پیوسته به اکسیژن نیاز دارد، و روند فکر و تنفس عمیقاً به همدیگر مربوط اند.

وقتی عصبانی هستی ، تنفست ریتم متفاوتی دارد. وقتی از لحاظ جنسی برانگیخته شده ای، ریتم تنفست متفاوت است. وقتی ساکتی ریتم تنفست متفاوت است. وقتی خوشحالی، ریتم تنفست متفاوت است. وقتی غمگینی باز ریتم تنفست متفاوت است. تنفست با حال و احوال ذهن تغییر می کند. و برعکسش نیز درست است - وقتی تنفس تغییر می کند، حال و احوال ذهن نیز تغییر می کند. و وقتی تنفس متوقف می شود، ذهن متوقف می شود.

در آن توقف ذهن کل دنیا متوقف می شود - زیرا ذهن دنیا است. و در آن توقف برای نخستین بار می فهمی که نفس درون نفس چیست، زندگی درون زندگی. این تجربه رهایی

بخش است. این تجربه تو را متوجه خدا می کند - و خدا شخص نیست، بلکه تجربه ی خود زندگی است.

مدیتیشن شادمانه بودن در حضور خودت است. مدیتیشن شادی وجودت است.

ویپاسانا

مدیتیشن بصیرت

جای راحتی برای نشستن به مدت 45 تا 60 دقیقه پیدا کن. هر روز نشستن در جا و زمان مشخص کمک می کند، و لزوماً نباید یک مکان ساکت باشد. امتحان کن تا زمانی که موقعیتی را پیدا کنی که در آن بهترین احساس را داشته باشی. می توانی یک یا دو بار در روز بنشینی، اما حداقل یک ساعت بعد از غذا و یک ساعت قبل از خواب ننشین.

نشستن با کمر و سر صاف مهم است. چشمانت باید بسته باشند و بدن تا جای ممکن ساکن باشد. نیمکت مدیتیشن می تواند کمک کند، یا یک صندلی که پشتش صاف باشد یا هر نوع کوسنی.

هیچ تکنیک خاصی برای تنفس وجود ندارد؛ تنفس معمولی و طبیعی خوب است. ویپاسانا بر اساس آگاهی روی تنفس است، بنابراین بالا و پایین رفتن هر نفس باید نگاه شود، تا زمانی که در بینی یا در ناحیه ی شکم یا در شبکه ی خورشیدی حساسیت آشکار زیادی حس شود.

ویپاسانا تمرکز نیست و منظور از آن تنها مشاهده ی تنفس در کل یک ساعت نیست. وقتی افکار، احساسات یا عواطف می آیند، یا وقتی از صدا، بو و وزشی در بیرون آگاه می شوی، به سادگی اجازه بده توجه به آنها برود. هرچه بیاید را می توان نگاه کرد، همچون

تماشای ابرهای گذرا در آسمان - نه به آن می چسبی و نه پس می زنی. هرگاه برای تماشا کردن انتخابی وجود داشته باشد، به آگاهی بر تنفس بازگرد.

به یاد بسپار، چیز خاصی قرار نیست اتفاق بیفتد. نه شکست وجود دارد و نه موفقیت - و نه هیچ پیشرفتی. هیچ محاسبه و بررسی وجود ندارد، اما در مورد هر چیزی بصیرت ممکن است بیاید. پرسشها و مشکلات فقط باید به عنوان رازهایی که می توان از آنها لذت برد دیده شوند.

در ویپاسانا ممکن است گاهی اتفاق بیفتد که فرد بسیار احساس شهوانی کند، زیرا تو ساکتی و انرژی هدر نشده است. معمولاً انرژی زیادی هدر می شود و تو فرسوده می شوی. وقتی به راحتی می نشینی و کاری نمی کنی، تبدیل به برکه ی ساکت انرژی می شوی و برکه بزرگ تر و بزرگ تر می شود. به جایی می رسد که سرریز می شود ... و بعد احساس شهوانی پیدا می کنی. حساسیت جدیدی حس می کنی، شهوت و تمایلات سکسی - گویی که تمام حس ها تازه و جوان تر و زنده تر شده اند، گویی که گرد و خاکت را تکانده ای و دوش گرفته ای و تمیز و پاک شده ای. این اتفاق می افتد.

به همین دلیل است که مردم زیاد نمی خورند، مخصوصاً راهبان بودایی که قرنها است ویپاسانا می کنند. نیازی ندارند. یک بار در روز می خورند و آن نیز غذای بسیار کمی است، تقریباً می توانی آن را صبحانه بنامی ... و فقط روزی یک بار. آنها زیاد نمی خوابند اما سرشار از انرژی اند. و آنها فراری نیستند - سخت کار می کنند. این طور نیست که کار نکنند. هیزم می شکنند و در باغ کار می کنند، در مزرعه کشاورزی می کنند؛ کل روز را کار می کنند. اما چیزی برایشان رخ می دهد، و اکنون دیگر انرژی هدر نمی رود.

و حالت نشستن آنها باعث می شود انرژی ذخیره کنند. حالت لوتوس که بودایی ها می نشینند به گونه ای است که تمام انتهاهای بدن با هم دیدار می کنند - پا روی پا، دست روی دست. اینها نقاطی هستند که از آنها انرژی حرکت می کند و به بیرون جاری می شود،

برای جریان انرژی به بیرون، نقاطی لازم اند. از همین رو آلت جنسی مردانه نیز نقطه ای است، زیرا می بایست انرژی زیادی از آن تراوش کند. آن تقریباً یک دریچه ی ایمنی است. وقتی درونتان انرژی زیاد است و نمی توانید کاری بکنید، آن را از طریق جنسی آزاد می کنید.

در عمل جنسی زن هرگز هیچ انرژی آزاد نمی کند. بنابراین یک زن می تواند در یک شب با مردان زیادی عشق بازی کند اما یک مرد نمی تواند.

زن حتا می تواند انرژی نیز ذخیره کند، اگر چگونگی اش را بداند حتا می تواند انرژی به دست آورد.

از سر هیچ انرژی به بیرون آزاد نمی شود. سر توسط طبیعت به شکل کروی و گرد ساخته شده است. بنابراین مغز هیچ انرژی از دست نمی دهد، ذخیره می کند - زیرا مغز مهمترین است. مرکز اداره ی بدن می بایست مورد حفاظت باشد. بنابراین توسط جمجمه ی کروی حفاظت شده است.

انرژی نمی تواند از هیچ چیز کروی نشت کند. به همین دلیل است که تمام سیاره ها، زمین و خورشید و ماه و ستاره ها همگی کروی هستند. وگرنه انرژی شان نشت می کرد و می مردند.

وقتی می نشینی، گرد می شوی؛ دستها همدیگر را لمس می کنند. بنابراین اگر یک دستت انرژی آزاد کند، به دست دیگر می رود. پاها همدیگر را لمس می کنند ... و شکلی که نشسته ای تقریباً یک دایره می شود. انرژی در درونت حرکت می کند. بیرون نمی رود. ذخیره می شود، آدمی تبدیل به یک برکه می شود. رفته رفته در شکمت احساس سرشاری می کنی. شاید خالی باشی، شاید چیزی نخورده باشی، اما احساس سرشاری خاصی می

کنی. و بعد هجوم شهوانیت. اما این نشانه ی خوبی است، نشانه ی خیلی خوبی است. پس از آن لذت ببر.

فضانورد فضای درون شدن

بسیاری اوقات در مدیتیشن عمیق، ناگهان حس می کنی جاذبه ناپدید شده است. که اکنون چیزی تو را به سمت پایین نمی کشد، که اکنون تصمیم با تو است که پرواز کنی یا نکنی، اگر بخواهی می توانی به سادگی در آسمان پرواز کنی. کل آسمان از آن تو است. اما وقتی چشمانت را باز می کنی، ناگهان بدن آنجا است، زمین آنجا است، جاذبه آنجا است. وقتی با چشمان بسته مراقبه می کردی، بدنت را فراموش کرده بودی، به بُعد دیگری رفته بودی؛ بُعد زیبایی و وقار.

از آن لذت ببر، به آن اجازه بده، زیرا یکبار که فکر کنی این دیوانگی است، متوقفش می کنی و این توقف، مدیتیشنت را خراب خواهد کرد. از آن لذت ببر، گویی که در رویا پرواز می کنی. چشمانت را ببند. در مدیتیشن هرجا دوست داری برو، در آسمان بالا و بالاتر برو، و به زودی چیزهای خیلی بیشتری در دسترست خواهند بود. و نترس. این بزرگترین ماجرا است، بزرگتر از رفتن به ماه؛ فضانورد فضای درون شدن، بزرگترین ماجرا است.

تکنیک پیشنهادی اُشو برای کسانی که از احساس ناپایداری فیزیکی و احساس پرواز دچار مشکل می شوند.

به مدت پنج یا ده دقیقه در رختخوابت بنشین و با چشمان بسته تصور کن ... حس کن بدنت بزرگتر و بزرگتر می شود. تا جای ممکن بزرگش کن - چنان بزرگ که شروع به لمس دیوارها کند.

اکنون شروع به این حس می کنی که نمی توانی دستانت را حرکت بدهی - دشوار است ... سرت سقف را لمس می کند. اول برای دو سه روز این را حس کن؛ بعد شروع به فرا رفتن از اتاق کن. کل خانه را پر کن، و سپس احساس می کنی که اتاق در درون تو است. و بعد به فراتر از خانه برو - از تمام همسایه ها پر شو، و حس کن که همه ی همسایه ها درون تو هستند. و بعد کل آسمان را احساس کن، و احساس کن خورشید و ماه و ستاره ها در درونت حرکت می کنند.

ده دوازده روز این را ادامه بده. رفته رفته، به آهستگی کل آسمان را پر کن. روزی که کل آسمان را پر کردی، روند معکوس را آغاز کن. دوباره برای دو روز، کوچک شو. در روند معکوس، بنشین و شروع به این تصور کن که بسیار کوچک شده ای. درست به راه دیگر برو. بدنت به اندازه ی چیزی که نشان می دهد بزرگ نیست - قدت به یک فوت کاهش پیدا کرده. درست مانند یک اسباب بازی کوچک شده ای - و حسش خواهی کرد. اگر بتوانی بزرگی را تصور کنی، کوچکی را نیز می توانی. آنگاه حتا کوچکتر - چنان کوچک که بتوانی خودت را در دستانت بگیری. آنگاه حتا کوچکتر ... باز کوچکتر. و در طی دوازده روز به نقطه ای برسان که نتوانی خودت را پیدا کنی. چنان اتم کوچکی شده ای که پیدا کردنت غیر ممکن است.

خودت را به اندازه ی کل فضا بزرگ کن و بعد خودت را به اندازه ی یک اتم نادیدنی کوچک کن - دوازده روز اولی و دوازده روز دومی. حس زیبایی خواهی داشت، چنان شاد و خوشحال و مرکزیت یافته خواهی شد که قابل تصورت نیست.

مدیتیشن می تواند بزرگترین لمحه را به تو بدهد، زیرا بی فایده ترین چیز در جهان است. به سادگی به درون سکوت می روی. این از خواب عالی تر است، زیرا در خواب ناآگاه هستی، هر اتفاقی که می افتد، ناآگاهانه رخ می دهد. شاید در بهشت باشی، اما نمی دانی. در مدیتیشن دانسته می روی، آنگاه از راه آگاه می شوی: چگونه از دنیای با فایده ی بیرون به دنیای بی فایده ی درون بروی. و یکبار که راه را شناختی، هر لحظه می توانی به سادگی به درون بروی.

وقتی در اتوبوس نشسته ای لازم نیست کاری انجام دهی، به راحتی نشسته ای؛ با اتومبیل یا قطار یا هواپیما سفر می کنی، هیچ کاری انجام نمی دهی، همه ی کارها توسط دیگران انجام می شود؛ می توانی چشمانت را ببندی و به دنیای بی فایده بروی، به درون. و ناگهان همه چیز ساکت می شود، و ناگهان همه چیز خوب می شود، و ناگهان تو در سرچشمه ی کل زندگی هستی.

اما این در بازار هیچ ارزشی ندارد. نمی توانی بروی و بفروشی اش، نمی توانی بگویی: من مدیتیشن بزرگی دارم. کسی آماده ی خریدنش هست؟ هیچ کس آماده ی خریدنش نخواهد بود. مدیتیشن کالا نیست. مدیتیشن بی فایده است.

« یک »

گام اول: روی صندلی راحت و آسوده بنشین. گام دوم، چشمانت را ببند. گام سوم، تنفس را آسوده کن. تا جای ممکن طبیعی اش کن. با هر نفسی که بیرون می رود بگو: « یک ». با رفتن نفس به درون چیزی نگو. پس با هر نفسی که به بیرون می رود به سادگی می گویی: « یک ... یک... یک ». و فقط بر زبان نیاور، بلکه احساس کن که کل هستی یکی است، وحدت است. فقط تکرارش نکن، احساسش کن - و گفتن: « یک » کمک خواهد کرد. هر روز بیست دقیقه این کار را انجام بده.

لازم است که در هنگام انجامش کسی مزاحمت نشود. می توانی چشمانت را باز کنی و ساعت را نگاه کنی، اما ساعت را برای بیست دقیقه ی بعد کوک نکن که زنگ بزند. هر چیزی که تو را از جا بپراند، بد است. پس تلفن را از پریز بکش و هیچکس نباید در بزند.

در آن بیست دقیقه باید کاملاً آسوده باشی. اگر سر و صدای زیادی در اطراف باشد، از گوش گیر استفاده کن.

گفتن « یک » با هر بازدم، تو را چنان آرام و ساکت و جمع و جور می کند که نمی توانی تصورش را بکنی. این مدیتیشن را هنگام روز انجام بده، هرگز شب هنگام انجامش نده، وگرنه خوابت را مخدوش خواهد کرد، زیرا این مدیتیشن چنان آسوده ات می کند که احساس خواب آلودگی نمی کنی. احساس تازگی و شادابی می کنی. بهترین زمان صبح است، وگرنه بعد از ظهر، اما نه هرگز در شب.

لبخند درونی

هر زمان نشسته ای و کاری برای انجام دادن نداری، فک پایین را آسوده کن و کمی دهان را باز کن. شروع به تنفس از دهان کن اما نه عمیق. فقط اجازه بده بدن نفس بکشد تا این که سطحی و کم عمق تر و کم عمق تر شود. و زمانی که حس کردی تنفس خیلی سطحی شده و دهان باز است و فک آسوده است، کل بدنت احساس آسودگی بسیار خواهد کرد.

در این لحظه شروع به حس کردن لبخند کن - نه روی چهره بلکه در تمام وجودت ... و تو قادر به این کار خواهی بود. این لبخندی که روی چهره می آید نیست - این لبخندی وجودی است که در درون پخش می شود.

امتحان کن و خواهی دانست که چیست ... زیرا قابل توضیح دادن نیست. نیازی به لبخند روی لبها نیست بلکه تنها گویی که داری از شکم لبخند می زنی؛ شکم لبخند می زند. و این یک لبخند است، نه خنده، بنابراین بسیار بسیار نرم و ملایم و ظریف است - مانند رُز کوچکی در شکم شکوفا می شود و رایحه اش در کل بدن پخش می شود.

یکبار که دانستی این چگونه لبخندی است، می توانی بیست و چهار ساعت خوشحال بمانی. و هروقت احساس کردی که این خوشحالی را داری از دست می دهی، چشمانت را ببند و دوباره لبخند را بگیر و لبخند آنجا خواهد بود. و در هنگام روز بارها و بارها می توانی بگیری اش. لبخند همیشه آنجا است.

فقط مدیتیشن می تواند کاملاً به تو کمک کند، زیرا کسی را از آن مطلع نمی کنی، بلکه وجود خودت را در برابرش قرار می دهی. می توانی کاملاً آزاد باشی. لازم نیست نگران افکار دیگران باشی.

مدیتیشن در واقع جستجو برای روشن بینی نیست. روشن بینی بدون هیچ جستجویی می آید.

« اُشو »

با هر بازدم، به سادگی در درون بگو « اشو »؛ نه با صدای خیلی بلند - همچون یک نجوا، اما در درون، طوری که بتوانی بشنوی اش. وقتی نفس به درون می رود، فقط صبر کن. وقتی نفس بیرون می رود، صدایم کن، و وقتی نفس بیرون رفت، به من اجازه بده به درون بیایم. هیچ کاری نکن - به سادگی صبر کن؛ پس کار تو تنها زمانی است که نفس بیرون می رود.

وقتی نفس بیرون می رود، به درون کیهان برو. بیرون رفتن نفس تقریباً مانند انداختن سطل به درون چاه است. و وقتی نفس به درون می آید، مانند سطلی است که از چاه بیرون کشیده می شود. این فقط برای بیست دقیقه است. پس چهار پنج دقیقه برای رفتن به درونش و بعد بیست دقیقه ماندن در آن. پس کلاً بیست و پنج دقیقه زمان می برد.

می توانی هر زمان انجامش دهی. می توانی در طی روز یا شب انجامش دهی.

ذاذن بیکاری ژرف است؛ حتا مدیتیشن نیز نیست، زیرا در مدیتیشن سعی می کنی کاری انجام دهی: یادآوری وجود خدا یا حتا یادآوری وجود خودت. این تلاشها موج ایجاد می کنند.

ذاذن

در آشرام، گروه مدیتیشن ذاذن یک ساعت می نشینند و تازه واردان در پنج یا ده دقیقه ی اول با شمردن بازدمشان تشویق به ادامه ی کار می شوند، و با این کار به آنها کمک می شود که به آسودگیِ آگاهیِ بی انتخاب دست یابند.

می توانی همه جا بنشینی، اما آنچه بدان می نگری نباید هیجان انگیز باشد. برای مثال آنها نباید زیاد در حال حرکت باشند. موجب حواس پرتی می شوند. می توانی به درختها نگاه کنی - این مشکلی به وجود نمی آورد زیرا آنها حرکت نمی کنند و تصویر ثابت می ماند. می توانی به آسمان نگاه کنی یا می توانی در گوشه ای بنشینی و به دیوار نگاه کنی.

دومین نکته این است که چیز خاصی را نگاه نکن - فقط خالیا را نگاه کن، زیرا چشمها آنجا هستند و فرد باید به چیزی نگاه کند، اما نباید به چیز معینی نگاه کنی. بر چیزی تمرکز نکن - فقط تصویری پراکنده. این کار آسودگی زیادی می دهد.

و نکته ی سوم، تنفست را آسوده کن. انجامش نده، بگذار اتفاق بیفتد. اجازه بده طبیعی باشد و حتا آسوده تر از طبیعی.

نکته ی چهارم، اجازه دهید بدنتان تا جای ممکن بی حرکت بماند. ابتدا حالت خوبی را پیدا کنید – می توانید روی بالش بنشینید یا روی تُشک یا هرآنچه که رویش احساس راحتی می کنید، اما وقتی ساکن شدید، بی حرکت بمانید، زیرا اگر بدن حرکت نکند، ذهن اتومات ساکت می شود. در بدن متحرک، ذهن نیز به حرکت ادامه می دهد، زیرا بدن - ذهن دو چیز نیستند. یکی هستند ... یک انرژی است.

در آغاز کمی دشوار به نظر خواهد رسید، اما بعد از چند روز از آن لذت بسیاری خواهی برد. رفته رفته خواهی دید که لایه لایه ی ذهن شروع به افتادن می کنند. لحظه ای می آید که شما به سادگی بدون ذهن آنجا هستید.

بودیدارما نه سال رو به دیوار نشست، بدون انجام هیچ کاری - فقط به مدت نه سال نشست. آمده است که پاهایش لاغر شده و از وی جدا شدند. از نظر من این نمادین است. به سادگی بدین معنا است که تمام جنبش ها جدا شده اند، زیرا تمام انگیزه ها کنار رفته اند. او به هیچ جا نمی رفت. هیچ تمایلی برای حرکت نبود، هیچ هدفی برای دست یابی نبود - و به عالی

ترین چیز ممکن دست یافت. او یکی از نادرترین روح هایی است که بر زمین راه رفته اند. و تنها با نشستن روبروی دیوار او به همه چیز دست یافت؛ بدون انجام هیچ کاری، هیچ تکنیکی، هیچ روشی، هیچ. این تنها تکنیک بود.

وقتی چیزی برای دیدن وجود ندارد، رفته رفته علاقه ی شما به دیدن از بین می رود. فقط با رو به دیوار بودن، در درونتان خالیا و وضوح به موازات هم می آیند. به موازات دیوار، دیوار دیگری از بی - فکری می آید.

ذهن هرگز یافت نشده است. کسانی که نگاه کرده اند، همیشه دریافته اند که ذهنی وجود ندارد!

پذیرا بودن را حس کن

حالت دستها مانند یک فنجان اند، مانند یک ظرف، این بسیار پرمعنا است. تو را پذیرا می سازد، کمک می کند پذیرا باشی.

این یکی از قدیمی ترین و باستانی ترین حالت ها است - تمام بوداها امتحانش کرده اند. هروقت باز و گشوده ای، یا می خواهی باز و گشوده باشی، این حالت کمک می کند.

در سکوت بنشین و صبر کن. یک ظرف باش، بخش دریافت کننده. همانطور که هنگام تماس گرفتن با تلفن صبر می کنی: زنگ می زنی، منتظر می شوی گوشی را بردارند. دقیقاً در آن حالت به سادگی منتظر باش و در طی دو سه دقیقه خواهی دید که انرژی کاملاً متفاوتی تو را احاطه می کند، درونت را پر می کند ... مانند افتادن باران بر زمین، در درونت می افتد و عمیق تر عمیق تر در درونت رخنه می کند، و زمین آن را به خود جذب می کند.

حالتها بسیار پر معنا هستند. اگر مردم از آنها بت نسازند، آنها بسیار پر معنا و مهم هستند. آنها کمک می کنند چیزی در انرژی بدنت باب شود. برای مثال در این حالت خشمگین شدن بسیار دشوار است. با مشت و دندان قروچه خشمگین شدن بسیار آسان است. وقتی کل بدن آسوده شد، تهاجمی و خشن بودن بسیار دشوار می شود، و نیایش گون بودن بسیار آسان می شود.

به مراقبه گران تعلیم داده شده که گریز گرا باشند. کاملاً مزخرف است. تنها مراقبه گر است که گریز گرا نیست - دیگران همه چنین اند. مدیتیشن یعنی بیرون رفتن از آرزو، بیرون رفتن از افکار، بیرون رفتن از ذهن. مدیتیشن یعنی آسوده شدن در لحظه، در حال. مدیتیشن تنها چیز در جهان است که گریزگرا نیست، گرچه اینگونه تعلیم داده شده که گریزگراترین چیز است. کسانی که مدیتیشن را محکوم می کنند همیشه با این بحث محکوم می کنند که مدیتیشن گریزگرا است، گریز از زندگی. آنها صرفاً چرند می گویند؛ نمی فهمند چه می گویند.

مدیتیشن گریز از زندگی نیست: گریز به زندگی است. ذهن گریز از زندگی است، آرزو گریز از زندگی است.

نگاه کردن

مدیتیشن چیزی نیست جز هنر باز کردن چشمانت، هنر تمیز کردن چشمانت، هنر پاک کردن گرد و خاکی که روی آینه ی هوشیاری ات جمع شده. جمع شدن گرد و خاک طبیعی است. انسان هزاران زندگی سفر کرده و سفر کرده و گرد و خاک جمع شده. ما همه مسافریم، گرد و خاک زیادی جمع شده. آن قدر گرد و خاک جمع شده که آینه ناپدید شده. فقط گرد و خاک روی گرد و خاک، لایه لایه خاک روی هم، و تو نمی توانی آینه را ببینی.

اما آینه همچنان آنجا است - نمی تواند گم شود، زیرا آن طبیعت تو است؛ تو آینه ای. مسافر آینه است. نمی تواند از دستش بدهد، تنها می تواند فراموشش کند - حداکثر می تواند فراموش کند.

مدیتیشن باز کردن چشمها است، مدیتیشن نگاه کردن است.

لحظه ی وجودی همین لحظه است. فقط یک نگاه انداختن، و این مدیتیشن است - این نگاه مدیتیشن است. تنها دیدن واقعیت یک چیز مشخص، یک موقعیت مشخص، مدیتیشن است. مدیتیشن هیچ مضمونی ندارد، از این رو هیچ مرکزی در آن نیست. و چون مضمون و مرکزی در آن نیست، هیچ خودی در آن نیست. تو از مرکز عمل نمی کنی، در مدیتیشن از هیچپا عمل می کنی. مدیتیشن کلاً درمورد پاسخی است که از هیچپا می آید.

ذهن براساس گذشته عمل می کند. مدیتیشن در لحظه عمل می کند، از حال. این یک پاسخ ناب به لحظه ی حال است، این یک واکنش نیست. از روی نتیجه گیری عمل نمی کند، از روی بینش وجودی عمل می کند.

در چیزهای کوچک سعی کن ذهن را وارد نکنی. به گل نگاه می کنی - به سادگی نگاه کن. نگو زیبا است، نگو زشت است. هیچ نگو. کلمات را وارد نکن، به زبان نیاور. به سادگی نگاه کن. ذهن احساس ناراحتی خواهد کرد. ذهن دوست دارد چیزی بگوید. به سادگی به ذهن بگو: « ساکت باش، بگذار ببینم، من فقط دارم نگاه می کنم »

در آغاز دشوار خواهد بود، اما با چیزهایی شروع کن که زیاد درگیرشان نمی شوی. نگاه کردن به همسرت بدون آوردن کلمات دشوار خواهد بود. تو بسیار درگیر شده ای. از نظر عاطفی بسیار چسبیده ای. در خشم یا در عشق - اما بسیار درگیر.

به چیزهای طبیعی نگاه کن - صخره، گل، درخت، آفتاب، پرواز پرنده، حرکت ابر در آسمان. فقط به چیزهایی نگاه کن که زیاد درگیرشان نیستی، چیزهایی که بتوانی به آنها

نچسبی، بتوانی بی تفاوت بمانی. از چیزهای طبیعی شروع کن و فقط بعد از آن به سوی موقعیت های عاطفی و احساسی برو.

رنگ سکوت

وقتی به منظره ای آبی نگاه می کنی، آبی آسمان، آبی رودخانه، فقط در سکوت بنشین و به آبی اش نگاه کن و احساس هماهنگی عمیقی با آن خواهی کرد. وقتی روی رنگ آبی مراقبه می کنی سکوت عظیمی بر تو فرود می آید.

آبی یکی از معنوی ترین رنگها است، زیرا رنگ سکوت و سکون است. آبی رنگ آرامش و راحتی خیال و آسایش و استراحت است. هر زمان واقعاً آسوده باشی، ناگهان درخشش آبی را در درونت احساس خواهی کرد. و اگر بتوانی درخشش آبی را حس کنی، فوراً احساس آسودگی خواهی کرد. به هر دو روش کار می کند.

به سردردت نگاه کن

دفعه ی بعد که سردرد داشتی تکنیک مراقبه ی کوچکی را امتحان کن، فقط به طور آزمایشی - بعد می توانی با بیماری های بزرگ تر امتحان کنی.

وقتی سردرد داری این آزمایش کوچک را امتحان کن. در سکوت بنشین و نگاهش کن - نه همچون نگاه به دشمن، نه. اگر به عنوان دشمن نگاهش کنی، نمی توانی به درستی نگاه کنی. دوری می کنی - هیچکس مستقیماً به دشمن نگاه نمی کند؛ آدمی دوری می کند، آدمی به دوری متمایل است. همچون یک دوست نگاهش کن. این دوستت است؛ در خدمت تو

است. و می گوید: « چیزی اشتباه است - نگاهش کن. » فقط در سکوت بنشین و بدون هیچ عقیده ای مبنی بر متوقف کردنش، بی هیچ تمایلی به ناپدید شدنش، بی هیچ برخورد و مبارزه و مناقشه ای به درون سردرد نگاه کن. فقط نگاهش کن، ببین چیست.

نگاه کن، اگر پیامی درونی وجود داشته باشد، سردرد می تواند آن را به تو بدهد. و اگر در سکوت ببینی شگفت زده می شوی. اگر در سکوت نگاه کنی سه چیز رخ خواهد داد. اول: بیشتر نگاهش کنی، شدیدتر خواهد شد. و بعد کمی متعجب خواهی شد: « اگر شدیدتر می شود چطور این کار می تواند کمک کند؟ » به این دلیل شدیدتر می شود که تو از آن دوری می کرده ای. آنجا بود اما تو از آن دوری می کردی؛ قبلاً سرکوب می کردی. وقتی نگاهش می کنی، سرکوب ناپدید می شود. سردرد به شدت طبیعی خود باز می گردد. آنگاه با گوشهای خودت می شنوی اش، هیچ پنبه ای درون آنها نیست.

نکته ی اول: شدیدتر می شود. می توانی خرسند باشی که به درستی نگاه می کنی. اگر شدید نشود، پس هنوز نگاه نکرده ای؛ همچنان دوری می کنی. نگاهش کن - شدیدتر می شود. این اولین اثرش است، بله، این در بینش تو است.

دومین نکته این است که بیشتر در یک نقطه متمرکز خواهد شد؛ در کل آن فضا پخش نخواهد شد. در ابتدا فکر می کردی که تمام سرت درد می کند، اکنون می بینی که تمام سرت درد نمی کند، تنها نقطه ی کوچکی از سرت درد می کند. این نیز نشان دهنده ی عمیق تر نگاه کردنت است. تو این توهم را ایجاد می کنی که تمام سرت درد می کند، درد در تمام سرت پخش است، در هیچ نقطه ای آن قدر شدید نیست. اینها حقه هایی هستند که ما می زنیم.

نگاهش کن و در گام دوم کوچکتر و کوچکتر خواهد شد. و لحظه ای می آید که تنها نقطه ای به اندازه ی سر سوزن درد می کند - بسیار واضح و دردناک. تاکنون چنین دردی را در سرت ندیده ای. اما محدود به آن نقطه ی کوچک است. به نگاه کردن ادامه بده.

و بعد مهمترین اتفاق در گام سوم رخ می دهد. اگر زمانی که در آن نقطه بسیار شدید و متمرکز و محدود است به نگاه کردن ادامه دهی، می بینی که بارها و بارها ناپدید می شود. وقتی به خوبی خیره شوی ناپدید می شود. و وقتی ناپدید می شود لمحه ای خواهی داشت که می فهمی این درد از کجا می آید و دلیلش چیست. وقتی تأثیر ناپدید می شود دلیل را می بینی. بارها اتفاق می افتد. دوباره آنجا خواهد بود. خیرگی ات دیگر آن بیداری، تمرکز و دقت نیست - بازمی گردد. هروقت خیرگی ات واقعاً آنجا است، آن ناپدید می شود، و وقتی ناپدید می شود، چیزی که پشتش پنهان است دلیلش است. و تو متعجب خواهی شد: ذهنت آماده است تا دلیلش را برملا کند.

و هزار و یک دلیل می تواند وجود داشته باشد. همان هشدار داده می شود زیرا سیستم هشدار ساده است. سیستم های هشدار زیادی در بدنتان وجود ندارد. برای علل متفاوت هشدارهای یکسانی داده می شود. شاید قبلاً عصبانی شده ای و بروز نداده ای. ناگهان همچون پرده برداری، آنجا ایستاده است. کل خشمت را می بینی و تو آن را با خود حمل می کرده ای ... مانند چرکی در درون. اکنون زیاد شده است و خشم می خواهد رها شود. به پاکسازی نیاز دارد. تخلیه! و بلا درنگ می بینی که سردرد ناپدید شده است. و نیازی به آسپرین نیست، به هیچ دارویی نیاز نیست.

گوش دادن

منفعل بمان – هیچ کاری نکن، فقط گوش بده. و گوش دادن کاری انجام دادنی نیست. برای گوش دادن لازم نیست کاری انجام دهی - گوشهایت همیشه باز اند. برای دیدن باید چشمانت را باز کنی - حداقل این کار باید انجام شود. برای گوش دادن حتی این کار نیز لازم نیست. تو همیشه گوش می دهی. فقط کاری نکن و گوش بده.

گوش دادن با هم دردی

گوش دادن شراکتی عمیق میان بدن و ذهن است و به همین دلیل به عنوان یکی از مستعد ترین روشهای مدیتیشن به کار رفته است، زیرا این پلی است میان دو بی نهایت: مادی و معنوی.

و بگذار این مدیتیشنت باشد؛ به تو کمک خواهد کرد. هروقت می نشینی، فقط به آنچه که روی می دهد گوش بده. این بازار است و سر و صدا و رفت و آمد زیادی وجود دارد، و قطار و هواپیما؛ بی هیچ ردی از جانب ذهن که این سر و صدای زیادی است، با هم دردی گوش بده. و ناگهان می بینی که کیفیت صدا تغییر می کند. برعکس بسیار آرامش بخش می شود. اگر به درستی گوش بدهی، حتا بازار نیز به ملودی تبدیل می شود.

پس نکته در آنچه که به آن گوش می دهی نیست. نکته این است که تو فقط نمی شنوی، بلکه گوش می دهی.

حتا اگر به چیزی گوش می دهی که هرگز به عنوان چیزی ارزشمند به آن گوش نداده ای، چنان مشتاق گوش بده که انگار داری سونات بتهوون گوش می دهی. و ناگهان خواهی دید که کیفیتیش را تغییر داده ای. زیبا می شود. و در این گوش دادن، نفست ناپدید می شود.

ستونی از انرژی

اگر به آرامی بایستی سکوت خاصی نزد تو می آید. درگوشه ی اتاقت امتحان کن. درست در گوشه، در سکوت بایست، هیچ کاری نکن. ناگهان انرژی نیز در درونت می ایستد. در هنگام نشستن آشفتگی های زیادی را در ذهن حس می کنی، زیرا نشستن حالت یک متفکر

است. در هنگام ایستادن، انرژی مانند ستونی جاری می شود و در کل بدن به طور یکسان توزیع می شود. ایستادن زیبا است.

امتحانش کنید، زیرا تعدادی از شما آن را خیلی خیلی زیبا خواهید یافت. اگر بتوانید به مدت یک ساعت بایستید بسیار شگفت انگیز خواهد بود. فقط با ایستادن و هیچ کاری نکردن، حرکت نکردن، درخواهید یافت که چیزی در درونتان ساکن می شود، ساکت می شود، مرکزیت رخ می دهد و خود را همچون ستونی از نور احساس خواهید کرد. بدن ناپدید می شود.

مدیتیشن حق اولیه ی شما است! آنجا است، در انتظار شما است تا کمی آسوده شود و ترانه ای بخواند، رقصی بشود.

سکوت زهدان را احساس کن

بگذار سکوت مدیتیشن تو شود. هروقت زمان داشتی، در سکوت فرو رو- و این دقیقاً همان چیزی است که منظورم است: فرو شدن - گویی که کودکی هستی در شکم مادر. به این شکل بنشین و بعد رفته رفته این حس را بیاور که می خواهی سرت را روی زمین بگذاری. بعد سرت را روی زمین بگذار. حالت کودکی را بگیر که در زهدان مادر است، به همان شکل خودت را جمع کن. بی درنگ سکوتی که می آید را حس می کنی. زمانی که در رختخوابت نشسته ای، زیر پتو برو و جمع شو و آنجا کاملاً ساکن بمان، هیچ کاری نکن.

گاهی افکاری می آیند، اجازه بده بگذرند - بی تفاوت باش، اصلا توجه نکن: اگر بیایند، خوب است؛ اگر نیایند، خوب است. مبارزه نکن، کنارشان نزن. اگر مبارزه کنی، آشفته می شوی. اگر کنارشان بزنی، یک دنده می شوی، اگر نخواهی شان، برای آمدن مُصِر می شوند. تو به سادگی بی توجه بمان، بگذار همچون سرو صدای ترافیک آنجا در پیرامون

باشند. و آن واقعاً سرو صدای ترافیک است، ترافیک مغز، میلیونها سلول در حال ارتباط برقرار کردن با همدیگر هستند و انرژی حرکت می کند و الکتریسیته از سلولی به سلول دیگر می پرد. همهمه ی ماشینی عظیم است، پس بگذار آنجا باشد.

کاملاً نسبت به آن بی تفاوت باش، آن توجه تو را به خود نمی گیرد، آن مشکل تو نیست – شاید مشکل کسی دیگر باشد، اما مال تو نیست. چه کار می توانی با آن بکنی؟ و شگفت زده خواهی شد – لحظه هایی می آیند که سر و صدا ناپدید می شود، کاملاً ناپدید می شود، و تو کاملاً تنها بر جای می مانی.

هرگز یک مازوخیست نباش

هرگز یک مازوخیست نباش. به هیچ نامی خودت را شکنجه نکن. مردم به نام مذهب خود را بسیار شکنجه می کنند، و آن نام آن قدر زیبا است که می توانی به شکنجه کردن خودت ادامه بدهی.

پس به یاد بسپار - من شادمانی را آموزش می دهم، نه شکنجه را! اگر گاهی احساس می کنی که چیزی سنگین و سخت و زمخت شده، باید تغییرش دهی. باید بارها تغییرش دهی. رفته رفته به نقطه ای می رسی که دیگر تغییر لازم نیست. آنگاه چیزی کاملاً هماهنگ و درخور خواهد شد - نه تنها با ذهن و بدنت، بلکه با روحت.

فصل 5

عصر

لرزش، رقص و آواز

مدیتیشن با خودت بودن است و از آن بودن مهر لبریز می گردد.

لرزش

مدیتیشن کندالینی

گام اول: 15 دقیقه

نرم و شل باش و اجازه بده بدنت بلرزد، انرژی را که از پاهایت به بالا می رود حس کن. بگذار به همه جا برود و به لرزش تبدیل شود. چشمانت می توانند بسته یا باز باشند.

گام دوم: 15 دقیقه

هر طور که حس می کنی دوست داری، برقص. و بگذار بدنت هر طور که دوست دارد حرکت کند.

گام سوم: 15 دقیقه

چشمانت را ببند و ساکن بمان، بنشین یا بایست، شاهد هرآنچه که در درون و بیرون رخ می دهد باش.

گام چهارم: 15 دقیقه

چشمانت را بسته نگه دار، دراز بکش و ساکن بمان.

مدیتیشن هایم را انجام بده، اما نه لجوجانه. تحمیل نکن، به جای آن بگذار اتفاق بیفتند. در آنها شناور باش، خودت را در آنها رها کن، جذب شو، اما نه لجوجانه. اداره اش نکن، زیرا وقتی اداره می کنی تقسیم می شوی، دو تا می شوی: اداره کننده و اداره شونده. وقتی دو تا شوی، بی درنگ بهشت و جهنم آفریده می شوند. آنگاه مسافت بی کرانی میان تو و حقیقت وجود دارد. فریب نده. اجازه بده چیزها رخ دهند.

اگر مدیتیشن کندالینی را انجام می دهی، به لرزش اجازه بده اتفاق بیفتد، انجامش نده. در سکوت بایست، آمدنش را حس کن و وقتی بدنت کمی شروع به لرزیدن کرد، کمکش کن اما تو انجامش نده. از آن لذت ببر، سرورش را حس کن، به آن اجازه بده، دریافتش کن، خوش آمد بگو، اما کاری انجام نده.

اگر تحمیل کنی تبدیل به یک تمرین می شود. آنگاه لرزش آنجا خواهد بود، اما فقط در سطح، به درونت نفوذ نخواهد کرد. جامد خواهی ماند، مانند سنگ، در درون صخره خواهی ماند؛ اداره کننده خواهی ماند، کننده، و بدن همراهی خواهد کرد. مسأله بدن نیست - مسأله تویی.

وقتی می گویم بلرز منظورم این است که پایه ی جامدت، پایه ی صخره ات باید چنان بلرزد که به مایع تبدیل شود، ذوب شود، جاری شود. و وقتی صخره به مایع تبدیل شود، بدنت همراهی خواهد کرد. آنگاه لرزش خواهد بود، نه لرزاندن. آنگاه کسی انجامش نمی دهد، به سادگی رخ می دهد. آنگاه کننده آنجا نیست.

مدیتیشن بی نظمی، یا کندالینی، یا نادابرهما، اینها مدیتیشن واقعی نیستند. تو فقط کوک می شوی. اگر موسیقی دانان کلاسیک هندی را دیده باشی ... درست مانند آن است. نیم ساعت یا حتا بیشتر به راحتی در حال کوک کردن سازهایشان هستند. سیم ها را شل یا سفت می کنند، نوازنده ی درام نیز درامش را چک می کند که آیا درست است یا نه. به مدت نیم ساعت فقط کوک می کنند، این موسیقی نیست، این فقط آماده سازی است.

کندالینی مدیتیشن واقعی نیست. تنها آماده سازی است. تو سازت را آماده می کنی. وقتی آماده شد، وقتی در سکوت ایستادی، آنگاه مراقبه آغاز می شود. آنگاه تو کاملاً آنجایی. خودت را با پریدن و رقصیدن و تنفس و فریاد زدن بیدار کرده ای – اینها همگی ابزارهایی برای کمی بیشتر بیدار کردن تو است. وقتی کمی بیدارتر شدی، سپس صبر کردن آغاز می شود.

صبر کردن مدیتیشن است. صبر کردن با آگاهی کامل. و بعد آن می آید، بر تو می بارد، تو را فرا می گیرد، در اطرافت بازی می کند، می رقصد، پاکت می کند، خالصت می کند، دگرگونت می کند.

مدیتیشن تاب خوردن

گام اول: بیست دقیقه

با چشمان بسته چهار زانو بنشین. به آرامی شروع به تاب خوردن کن، اول به سمت چپ، سپس به راست. در تاب خوردن نیازی به درگیر کردن کل بدن نیست، اما تا جایی که می توانی به راحتی تاب بخور. وقتی به دورترین نقطه می رسی، بگو « هو » - با شدت و با تکان تکان انجامش بده. این کار را در پایان تاب خوردن انجام بده، در هر دو طرف.

گام دوم: بیست دقیقه

فقط در سکوت، بی حرکت بنشینید.

گام سوم: بیست دقیقه

در گوشه ای کاملاً ساکن بایستید.

رقص

وقتی جنبش پر شور و وجد آور می شود، رقص است. وقتی جنبش چنان کامل است که نفسی وجود ندارد، رقص است.

و باید بدانید که رقصیدن به عنوان تکنیکی برای مدیتیشن به وجود آمده است. رقص اولیه رقص نبوده است، دست یابی به وجد بوده، در زمانی که رقصنده گم می شده، تنها رقص می مانده – نه نفسی، نه کسی برای اداره کردن، بدن خودانگیخته حرکت می کرده.

لازم به یافتن مدیتیشن دیگری نیست. اگر رقصنده گم شود، رقص خودش تبدیل به مدیتیشن می شود. کل نکته این است که چگونه خودت را از دست بدهی. چگونه و در کجا انجام دادنش نامربوط است. فقط خودت را از دست بده. لحظه ای می آید که تو دیگر نیستی، و همچنان چیزها به روند خود ادامه می دهند ... گویی که تسخیر شده باشی.

رقص یکی از زیباترین چیزهایی است که می تواند برای انسان اتفاق بیفتد. پس به مدیتیشن به عنوان چیزی جداگانه فکر نکن. مدیتیشن به عنوان چیزی جداگانه برای کسانی مورد نیاز است که هیچ انرژی عمیق خلاقانه ای ندارند؛ هیچ سمت و سویی برای انرژی شان ندارند تا چنان عمیق درگیر شوند که بتوانند گم شوند.

اما رقاص و نقاش و مجسمه ساز به مدیتیشن دیگری نیاز ندارند. تمام چیزی که به آن نیاز دارند این است که چنان در بُعدشان عمیق رخنه کنند که لحظه ای از تعالی رخ دهد. و هیچ چیزی همچون رقصیدن نیست ...

پس حداقل روزی یک ساعت تمام تکنیک ها را فراموش کن. تصور کن که تنها برای خدا می رقصی. پس نیازی به تکنیکی بودن نیست - زیرا او امتحان گیرنده نیست. به راحتی همچون کودکی خردسال می رقصی ... مانند نیایش. آنگاه رقص کیفیت کاملاً متفاوتی خواهد داشت. برای اولین بار حس می کنی که گامهایی برداشته ای که تاکنون هرگز برنداشته بودی؛ حس می کنی که در بُعدهایی حرکت می کنی که هرگز برای تو شناخته نبوده است. از زمین هایی ناآشنا و ناشناخته عبور می کنی.

رفته رفته ، همانطور که بیشتر و بیشتر با ناشناخته هماهنگ می شوی، تمام تکنیک ها ناپدید می شوند. و بدون تکنیک، زمانی که رقص ناب و ساده است، عالی است.

رقص به گونه ای است که گویی با کیهان در عشق عمیقی هستی، گویی با عاشقت می رقصی.

مدیتیشن ربطی به جدیت ندارد. مدیتیشن بازیگوشی است. به همین دلیل است که در اینجا تأکید من بیشتر بر رقص و آواز است.

با هم رقصیدن

می توانید گروه کوچکی از دوستان را که می توانند با هم برقصند را گرد هم جمع کنید. بهتر خواهد بود، بیشتر کمک خواهد کرد. انسان چنان ضعیف است که ادامه دادن هر چیزی به تنهایی برایش دشوار است. از این رو مدارس لازم اند. بنابراین اگر یک روز احساس کردی که دوست نداری انجامش بدهی، انرژی دیگران تو را به حرکت وا می دارد. روزی دیگر کسی دیگر دوست ندارد برقصد اما تو دوست داری، انرژی تو به او کمک می کند تا حرکت کند.

انسان به تنهایی بسیار ضعیف و سست اراده است. یک روز انجامش می دهی و روز دیگر حس می کنی که خسته ای و کارهای دیگری انجام می دهی. مدیتیشن ها زمانی نتیجه می دهند که به روشی پافشارانه انجام گیرند. آنگاه در تو فرو می نشینند.

درست مانند حفر کردن چاهی در زمین است. یک روز یک جا را حفر می کنی، روز دیگر جایی دیگر را. می توانی کل زندگی ات در حال حفر کردن باشی اما چاه هرگز آماده نخواهد بود. تو باید هر روز همان یک جا را حفر بکنی.

پس لازم است که هر روز در یک زمان مشخص انجام شود. و اگر در مکانی مشخص امکان پذیر باشد، عالی است. اتاقی مشخص، همان اتمسفر، سوزاندن عود ... تا بدن رفته رفته یاد بگیرد و ذهن رفته رفته احساسش کند. لحظه ای که وارد اتاق می شوی آماده ی رقصی. اتاق شارژ شده است، زمان شارژ شده است.

مانند درخت برقص

دستانت را بالا ببر و حس کن درختی هستی در بادی سهمناک. مانند درخت در باد و باران برقص. بگذار کل انرژی ات تبدیل به انرژی رقصیدن شود، تاب بخور و همراه با باد حرکت کن، حس کن که باد از میانت می گذرد. فراموش کن که انسانی - تو درختی، با درخت هم هویت شو.

اگر امکانش هست به فضای باز برو، در میان درختان بایست، درخت شو و بگذار باد از میانت بگذرد. احساس هم هویت بودن با درخت بسیار قدرتمند است، تغذیه کننده است. آدمی به آسانی وارد هوشیاری اصیل می شود. درختان همچنان آنجا هستند، با درختان حرف بزن، درختان را در آغوش بگیر و ناگهان حس می کنی که همه چیز بازگشته است. اگر بیرون رفتن ممکن نباشد، در وسط اتاق بایست، تصور کن درختی و شروع به رقصیدن کن.

با دستانت برقص

در سکوت بنشین و اجازه بده انگشتانت خودشان حرکت بکنند. حرکت را از درون حس کن. سعی نکن آن را از بیرون ببینی، چشمانت را بسته نگه دار. بگذار انرژی بیشتر و بیشتر در دستانت جاری شود.

دست ها عمیقاً با مغز در ارتباط اند، دست راست با سمت چپ مغز، دست چپ با سمت راست مغز. اگر انگشتانت آزادی کامل برای ابراز کردن بیابند، تنشهای زیادی که در مغز انباشته شده است آزاد خواهد شد. این آسان ترین راه برای رها کردن سرکوبی ها و ناراحتی های مکانیسم مغز است. دستانت به خوبی قادر به انجام این کار هستند.

گاهی می بینی که دست چپت بالا است؛ گاهی دست راست. هیچ الگویی را تحمیل نکن، هر آنچه که نیاز انرژی باشد، همان فرم شکل خواهد گرفت. وقتی سمت چپ مغز بخواهد انرژی آزاد کند، یک فرم شکل می گیرد. وقتی سمت راست مغز بسیار انباشته از انرژی باشد، آنگاه حالتی دیگر شکل خواهد گرفت.

تو می توانی از طریق حالت دست ها مراقبه گر بزرگی شوی. پس تنها در سکوت بنشین و بازی کن، به دستها اجازه بده و شگفت زده خواهی شد؛ این جادویی است. تو به پریدن و مدیتیشن های بی نظم نیازی نداری. فقط دستهایت انجامش خواهند داد.

بیدار سازی لایه های ظریف

اگر مدام حرکات بدنی را انجام دهی و اصلاً در سکوت ننشینی، چیزی را از دست خواهی داد. وقتی انرژی شروع به حرکت می کند، آدمی باید کاملاً ساکت شود، وگرنه حرکت زمخت باقی می ماند. حرکت بدن خوب است اما حرکتی زمخت است، و اگر کل انرژی در حرکت زمخت بماند، حرکت ظریف شروع نخواهد شد.

آدمی باید به نقطه ای بیاید که بدن کاملا مانند مجسمه ساکن بماند، سپس تمامی حرکات زمخت متوقف می شوند اما در آنجا انرژی آماده ی حرکت است – و در بدن گشایشی برای آن وجود ندارد. انرژی به جستجوی گشایش جدیدی در درون می رود که در بدن نیست. شروع به حرکت در لایه های ظریف می کند.

اما اول حرکت لازم است. اگر انرژی حرکت نکند، می توانی مانند سنگ بنشینی و هیچ اتفاقی رخ نخواهد داد. اولین کار کمک به انرژی برای حرکت کردن است، و دومین کار زمانی است که انرژی واقعاً حرکت کرده است، بدن را متوقف کن. وقتی انرژی خیلی زُق

زُق کرد و آماده ی رفتن به جایی شد، آنگاه باید به درون لایه های ظریف برود، زیرا زمخت دیگر در دسترس نیست.

پس اول پویایش کن و بعد بگذار بدن ساکن بماند تا پویایی عمیق تر برود، به ریشه، به هسته ی وجودت برود. تلفیق کن: بیست دقیقه حرکت بدن، و بعد از بیست دقیقه ناگهان توقف. می توانی ساعت را کوک کنی، و وقتی زنگ زد ناگهان متوقف شوی. بدن پر از انرژی است اما اکنون وقتی بدن منجمد شده، انرژی شروع به یافتن راههای جدید می کند. این روشی برای کار کردن در درون است.

مدیتیشن سماع

سماع صوفی ها یکی از باستانی ترین تکنیک ها است، یکی از نیرومند ترین ها. چنان عمیق است که حتا یک تجربه ی کوچکش می تواند تو را کاملاً متفاوت سازد. چرخش با چشمان باز، مانند چرخیدن کودکان خردسال، گویی که وجود درونی ات مرکز شده و کل بدنت چرخ. تو در مرکزی، اما کل بدن می چرخد.

توصیه شده که سه ساعت قبل از سماع، هیچ غذا و نوشیدنی خورده نشود. بهتر است که پاها لخت باشند و لباس راحتی پوشیده شود. مدیتیشن به دو مرحله تقسیم می شود، چرخش و سکون. زمان ثابتی برای چرخیدن وجود ندارد – می تواند چهار ساعت طول بکشد – اما پیشنهاد شده که حداقل یک ساعت طول بکشد تا انرژیِ گرداب کاملاً حس شود.

چرخش باید در جهت عکس عقربه های ساعت باشد، دست راست بالا باشد، کف دست رو به بالا؛ و دست چپ پایین، کف دست رو به پایین. کسانی که با چرخیدن عکس عقربه های ساعت احساس ناراحتی می کنند، می توانند در جهت عقربه های ساعت بچرخند. بگذار

بدنت نرم و چشمانت باز بمانند، اما نامتمرکز، تا تصاویر مبهم و پیچ و تاب گونه باشند. ساکت بمانید.

پانزده دقیقه ی اول به آهستگی بچرخید. سی دقیقه ی بعد کم کم سرعت را زیاد کنید تا زمانی که چرخیدن تمام شود و شما گرداب انرژی شوید – پیرامون، طوفانِ حرکت. اما شاهد در مرکز، ساکت و ساکن.

وقتی چنان سریع بچرخید که نتوانید در آن حالت بمانید، بدن خودش خواهد افتاد. اجازه ندهید که افتادن تصمیمی از جانب خودتان باشد و سعی نکنید افتادنتان را هدایت و کنترل کنید؛ اگر بدنتان نرم باشد، به نرمی خواهید افتاد و زمین انرژی تان را جذب خواهد کرد.

زمانی که می افتید مرحله ی دوم مدیتیشن آغاز می شود. فوراً روی شکمتان بچرخید تا که ناف برهنه تان با زمین در ارتباط باشد. اگر کسی از این نوع دراز کشیدن احساس ناراحتی زیادی کند، باید به پشت بخوابد. حس کن بدنت با زمین درآمیخته، مانند کودکی که به سینه ی مادرش چسبیده است. چشمانت را بسته نگه دار و به مدت پانزده دقیقه ساکت و پذیرا بمان.

بعد از مدیتیشن تا جای ممکن خاموش و غیر فعال بمان.

بعضی ها ممکن است در طی مدیتیشن سماع احساس تهوع کنند، اما این احساس باید طی دو سه روز از بین برود. اگر ادامه پیدا کرد نباید مدیتیشن را ادامه دهید.

آواز

آواز خواندن الوهی است، یکی از خدایی ترین فعالیت ها است. فقط رقصیدن با آن قابل مقایسه است، درست در کنار آن است. و چرا رقصیدن و آواز خواندن فعالیت های خدایی

هستند؟ زیرا اینها فعالیت هایی هستند که در آنها می توانید کاملاً خودتان را از دست بدهید. می توانید خود را در خواندن غرق کنید، آن قدر که خواننده ناپدید شود، تنها آواز بماند، یا رقاص ناپدید شود و تنها رقص بماند. و این لحظه ی شکوفایی است. وقتی که خواننده دیگر نباشد و تنها آواز بماند. وقتی تمامیتت به آواز یا رقص بدل شود، این نیایش است.

این که چه آوازی بخوانید بی ربط است؛ شاید یک آواز مذهبی هم نباشد، اما اگر بتوانید با تمام وجود بخوانیدش، مقدس است. و برعکس: شاید آوازی مذهبی را بخوانید، اما در آن تمامیت نداشته باشید، کفرآمیز و زشت خواهد بود. محتوای آواز مهم نیست؛ مهم کیفیت، تمامیت و شدت و آتشی است که شما به آهنگ می آورید.

آواز کسی دیگر را تکرار نکنید، زیرا آن قلب شما نیست، و این راهی نیست که بتوانید قلبتان را به پای الوهیت بریزید. اجازه دهید آوازِ خودتان برخیزد. وزن شعر و گرامر را فراموش کنید. خدا خیلی گرامری نیست، و او نگران کلماتی که به کار می برید نیست. او بیشتر نگران قلب شما است.

موسیقی چنان هارمونی ای ایجاد می کند که حتا خدا شروع به تأیید کردن تو می کند، به تو آری می گوید. موسیقی ملکوتی است ... ناگهان آسمان شروع به لمس کردن تو می کند؛ تحت اختیار ماورا درمی آیی. و زمانی که ماورا به تو نزدیک تر می شود، وقتی گامهای ماورا شنیده می شود، چیزی در درونت وارد چالش می شود، ساکت می شود، خاموش تر و آرام تر و خونسرد تر و جمع و جور تر.

مانترا

اگر گوش موسیقی داشته باشید، اگر قلبی داشته باشید که بتوانید موسیقی را درک کنید – نه تنها درک بلکه حس – آنگاه مانترا می تواند کمک کند، زیرا آنگاه می توانید با صداهای

درونی یکی شوید، آنگاه می توانید با آن صداها حرکت کنید تا به لایه های ظریف بیشتر و بیشتری برسید. آنگاه لحظه ای می آید که تمام صداها متوقف می شوند و تنها صدای کیهانی می ماند. آن اوم است.

اوم

حداقل بیست دقیقه صبح و بیست دقیقه شب در سکوت بنشینید، چشمانتان نیمه باز باشد و تنها به پایین نگاه کنید. تنفس باید آهسته و بدن بی حرکت باشد. شروع به ذکر اوم در درون کنید. لازم نیست بیرونش آورید: با لبهای بسته بیشتر رخنه خواهد کرد؛ حتا زبان نباید حرکت کند. اوم را سریع ذکر کنید – اوم اوم اوم اوم؛ سریع و بلند اما در درونتان. احساس کنید که از سر تا پایتان کل بدن را به ارتعاش در می آورد. هر اوم مانند صخره ای که به درون برکه می افتد و موج ایجاد می کند و تا آخر می رود، به درون هوشیاری تان می افتد. موجها بسط می یابند و کل بدن را لمس می کنند.

با انجام این کار لحظه هایی وجود خواهد داشت – لحظاتی بسیار زیبا – زمانی که شما تکرار نمی کنید و همه چیز متوقف شده است. ناگهان آگاه می شوید که ذکر نمی گویید و همه چیز متوقف شده است. از آن لذت ببرید. اگر افکار شروع به آمدن کنند، دوباره شروع به ذکر گفتن کنید.

و زمانی که در شب انجام می دهید، حداقل دو ساعت قبل از خواب انجام دهید. اگر قبل از خواب انجام دهید، نمی توانید به خواب بروید، زیرا چنان شما را تازه و سرزنده می کند که دوست ندارید بخوابید. احساس می کنید که صبح است و به خوبی استراحت کرده اید و نیازی به خواب نیست.

می توانید سرعت خودتان را پیدا کنید. بعد از دو سه روز در می یابید که چه سرعتی برای شما مناسب است. برای بعضی ها سرعت زیاد مناسب است – اوم اوم اوم – تقریباً در هم تداخل پیدا می کنند. برای اکثریت سرعت خیلی آهسته مناسب تر است، پس بستگی به خودتان دارد. اما هرکدام را که حس خوبی به شما داد را ادامه دهید.

این یکی از عالی ترین تجربه های زندگی است: زمانی که موسیقی آنجا است و شما را احاطه کرده و شما در اختیار گرفته، غرق کرده، مدیتیشن شروع به رشد کردن در شما می کند – وقتی موسیقی و مدیتیشن با هم دیدار می کنند، خدا و جهان دیدار می کنند، ماده و هوشیاری دیدار می کنند. این وحدت عارفانه است.

نام عیسا

اگر نام عیسا شما را تکان می دهد، در سکوت بنشینید و اجازه دهید نامش شما را تکان دهد. گاهی آهسته بگویید: « عیسا » و بعد صبر کنید. این مانترای شما خواهد شد. این روشی است که مانترای واقعی زاده می شود. هیچکس نمی تواند به شما مانترا بدهد؛ شما خودتان باید پیدایش کنید، آن چه که خوشایند شما است، آن چه که تکانتان می دهد، آنچه که تأثیر بزرگی بر روحتان می گذارد. اگر « عیسا »، آن زیبا است. گاهی در سکوت بنشینید، عیسا را تکرار کنید و صبر کنید و بگذارید نام به عمق حفره های وجودتان برود – اجازه دهید به هسته برود. و اجازه دهید! اگر شروع به رقصیدن کنید، خوب است؛ اگر شروع به گریستن کنید، خوب است؛ اگر شروع به خندیدن کنید، خوب است. هر اتفاقی بیفتد، بگذارید بیفتد. مداخله نکنید، اداره نکنید. با آن همراه شوید و اولین لمحه از نیایش و مدیتیشن و اولین لمحه هایتان از خدا را خواهید داشت. اولین اشعه ها شروع به رخنه در شب تاریک روحتان خواهند کرد.

هر صدایی که حس زیبایی شناختی و زیبایی بدهد، هر صدایی که در قلب شادی و هیجان ایجاد کند، کار خواهد کرد. حتا اگر به هیچ زبانی تعلق نداشته باشد، اصلاً نکته این نیست - شما می توانید صداهای نابی را پیدا کنید که حتا بیشتر به عمق می روند. زیرا وقتی کلمه ی خاصی را به کار می برید، معانی معینی را دارند - این معانی محدودیت ایجاد می کنند. وقتی صدایی ناب را استفاده می کنید، هیچ محدودیتی ندارد، بی کران است.

وزوز

وزوز می تواند کمک زیادی کند و شما می توانید هر وقت خواستید انجامش دهید ... حداقل روزی یک بار، اگر بتوانید دو بار انجام دهید، بهتر است. این موسیقی درونی چنان عالی است که کل وجودتان را در آرامش می برد؛ سپس بخشهای متضاد تان شروع به هماهنگ شدن می کنند و کم کم موسیقی ظریفی را می توانید بشنوید که در بدنتان ظاهر می شود. بعد از سه یا چهار ماه تنها با نشستن در سکوت می توانید موسیقی ظریفی را بشنوید، یک هارمونی درونی، نوعی وزوز. همه چیز به خوبی عمل می کند، مانند موتور اتومبیلی که وزوز می کند و به خوبی کار می کند.

راننده ی خوب می داند که چه زمانی چیزی به خطا رفته است. مسافران شاید متوجه نشوند اما وقتی وزوز تغییر می کند راننده ی خوب فوراً می فهمد. آنگاه وزوز دیگر هارمونی ندارد. صدای جدیدی آمده است. هیچکس دیگر نمی داند که چیزی به خطا رفته است. موتور آن گونه که باید خوب کار نمی کند.

شنونده ی خوب وقتی چیزی به خطا می رود کم کم شروع به حس کردن می کند. اگر زیاد غذا خورده باشی می بینی که هارمونی درونی ات گم شده است و کم کم باید انتخاب کنی: یا

زیاد بخوری یا هارمونی درونی داشته باشی. و هارمونی درونی چنان ارزشمند است، چنان خدایی است، چنان سروری است که دیگر چه کسی به بیشتر خوردن علاقه مند است؟

و بدون تلاش برای رژیم گرفتن می بینی که بسیار متعادل غذا می خوری. وزوز همچنان عمیق تر می رود، تو حتا قادر به دیدن این خواهی شد که کدام غذاها وزوز تو را مخدوش می کنند؛ چیزی سنگین می خوری و غذا مدتی طولانی در سیستم می ماند و بعد وزوز خیلی خوب نیست.

زمانی که وزوز شروع می شود در می یابی که چه زمانی سکس ظاهر می شود و چه زمانی نمی شود، و وقتی زن و شوهر هر دو وزوز را بشنوند شگفت زده خواهی شد که چه هارمونی عالی میانشان پدید می آید و کم کم شهودی می شود، وقتی دیگری غمگین است آنها شروع به حس کردنش می کنند؛ وقتی شوهر خسته است، همسر شهودی می داند زیرا هر دو در یک طول موج عمل می کنند.

مدیتیشن حساسیت کامل است.

مدیتیشن نادابرهما

نادابرهما تکنیک تبتی قدیمی است که در اصل صبح زود انجام می شده. می تواند در هر ساعت از روز انجام شود، به تنهایی یا با دیگران، اما معده باید خالی باشد و پس از آن باید حداقل پانزده دقیقه کاری انجام نشود. مدیتیشن سه مرحله دارد و یک ساعت طول می کشد.

مرحله ی اول: 30 دقیقه

با چشمها و لبهای بسته در حالتی آسوده بنشینید. شروع به زمزمه کردن کنید، به اندازه ی کافی بلند که توسط دیگران شنیده شود و در میان بدنتان ارتعاشی به وجود آورد. می توانید

لوله ای توخالی را تصور کنید یا ظرفی خالی را، تنها با ارتعاش زمزمه پرش کنید. لحظه ای می رسد که زمزمه خودش ادامه دارد و شما شنونده شده اید. تنفس ویژه ای وجود ندارد و اگر دوست داشته باشید می توانید زیر و بمش را تغییر دهید یا بدنتان را به نرمی و آهستگی تکان دهید.

مرحله ی دوم: 15 دقیقه

مرحله ی دوم به دو قسمت هفت و نیم دقیقه ای تقسیم می شود. برای نیمه ی اول، دستها را حرکت دهید، کف دست رو به بالا، در یک حرکت دورانی بیرونی. از ناف شروع کنید، هر دو دست به جلو حرکت می کنند و بعد جدا می شوند تا دو دایره ی بزرگ روبروی هم درست کنند. حرکت باید بسیار آهسته باشد به طوری که انگار در ظاهر اصلاً حرکتی وجود ندارد. احساس کنید که دارید به کیهان انرژی می دهید.

بعد از هفت و نیم دقیقه دستها را بچرخانید، کف دست رو به پایین، و شروع به حرکت دادنشان در مسیری مخالف کنید. اکنون دستها با هم به سوی ناف می آیند و در دو سوی بدن جدا می شوند. احساس کنید انرژی را دریافت می کنید. مانند مرحله ی اول مانع شل شدن بدن نشوید، مانع حرکات آهسته و مانع آرام گرفتن بدن نشوید.

مرحله ی سوم: 15 دقیقه

کاملاً خاموش و ساکن بنشینید.

نادابرهما برای زوج ها

زوج ها روبروی هم بنشینند، ملافه ای روی خودتان بیندازید و دستهای همدیگر را ضرب دری بگیرید. بهتر است هیچ لباسی نپوشید. اتاق را با چهار شمع کوچک روشن کنید و عود مخصوصی بسوزانید، آن را تنها برای این مدیتیشن نگه دارید.

چشمانتان را ببندید و به مدت سی دقیقه با هم زمزمه کنید. بعد از مدتی کوتاه انرژی ها احساس دیدار و حل شدن و یکی شدن و وحدت می کنند.

اُشو، با پشه ها چه کار کنیم؟

پشه ها مراقبه کنندگان باستانی هستند که سقوط کرده اند. از این رو مخالف کسانی هستند که در مدیتیشن موفق شده اند. آنها بسیار حسودند. پس هر زمان که شما دارید مدیتیشن می کنید آنها آنجا هستند تا مزاحمت ایجاد کنند، حواست را پرت کنند.

و این چیز جدیدی نیست؛ همیشه همین طور بوده است. در تمام متون مقدس باستانی ذکر شده است. مخصوصاً در متون جین ها، زیرا آنها برهنه زندگی می کنند. به راهب جینی برهنه فکر کن، و به هند، و به پشه ها. ماهاویر مجبور بود تعلیم مخصوصی در مورد پشه ها بدهد. او به مریدانش گفته بود که وقتی پشه ها حمله می کنند، بپذیرید. این تعلیمی نهایی است. اگر بتوانید در این کار پیروز شوید، دشواری دیگری وجود ندارد. و وقتی او می گوید، می داند. برهنه زیستن در هند کاری بس دشوار است.

یکبار در سارانات ماندم، جایی که بودا چرخ داما را گرداند، جایی که بودا اولین موعظه اش را برگزار کرد، مهمترین موعظه، که سرآغاز سنتی جدید شد. من با راهبی بودایی مانده بودم.

من پشه ها را دیده بودم، اما هیچ چیزی قابل مقایسه با پشه های سارانات نیست. پشه های پونا در برابر آنها هیچ اند! در این باره خوشحال باش! تو خوشبختی که من در سارانات نیستم. پشه های آنجا بسیار بزرگ اند!

حتا در هنگام روز نیز درون پشه بند می نشستیم. در دو تخت جدا از هم که هر کدام پشه بند داشت، درونشان نشسته بودیم و با هم حرف می زدیم.

گفتم: « من هرگز دوباره به اینجا نخواهم آمد. » زیرا او از من خواسته بود که دوباره به آنجا بازگردم و بمانم. گفتم: « هرگز، هرگز! این اولین و آخرین بارم بود. »

او گفت: « این مرا یاد این انداخت که سالها است ما راهبان بودایی در این باره جوک می گوییم و می خندیم که چرا بودا هرگز دوباره به سارانات نیامد. او فقط یکبار آمد؛ اولین موعظه اش را ایراد کرد و فرار کرد! »

او به جاهای دیگر بارها و بارها رفت. می بایست حداقل سی بار به شراواستی رفته باشد؛ چهل بار به راجگیر، و ... . از هر جایی که دیدار می کرد، بارها به آنجا بازمی گشت. اما سارانات، فقط یک بار. او هرگز به اینجا بازنگشت.

راهب گفت: « و به خاطر این پشه ها بود. و تو نیز می گویی که هرگز به اینجا بازنخواهی گشت. »

به او گفتم: « حداقل در یک چیز پیرو او هستم! نمی توانم در چیزهای دیگر پیرو او باشم – من باید نوری برای خود باشم – اما در این باره بگذار او نور باشد! »

می دانم که دشوار است، خیلی دشوار، اما تو باید یاد بگیری. نباید حواست پرت شود. این بدین معنا نیست که به پشه ها اجازه دهی که از تو بهره کشی کنند! به هر روش ممکن از خودت محافظت کن – اما بی هیچ ناراحتی و نگرانی. از خودت محافظت کن، از پشه ها دوری کن، کنارشان بزن، از شرشان خلاص شو – اما بی هیچ ناراحتی. آنها کار خودشان

را می کنند. و تا این حد باید پذیرفته شود. آنها مخصوصاً برعلیه تو نیستند. کسی باید صبحانه یا ناهار یا شامش را بخورد، پس صبور باش. تو برای محافظت از خودت هر حقی داری، اما ناراحتی لازم نیست. ناراحتی مدیتیشن را مخدوش می کند، نه پشه. می توانی بسیار مراقبه گون پشه را از خود دور کنی، با توجه و دقت بسیار، بی هیچ ناراحتی. امتحانش کن.

مشکل واقعی هرگز از بیرون نمی آید؛ مشکل واقعی همیشه از ناراحتی درونی می آید. برای مثال، سگها در بیرون پارس می کنند و تو در حال مراقبه ای. فوراً عصبانی می شوی: « این سگهای احمق. » اما آنها به هیچ وجه مزاحم مدیتیشن تو نیستند، فقط به سادگی از زندگی شان لذت می برند. می بایست پلیسی، یا پست چی ای یا سانیاسی دیده باشند! سگها بسیار مخالف یونیفرم ها هستند، خیلی آنتی یونیفرم اند. لحظه ای که یونیفرمی می بینند شروع به پارس کردن می کنند.

آنها به یونیفرم ها اعتقاد ندارند، و آنها حق دارند که اعتقاد خودشان را داشته باشند. اما سعی نمی کنند که مخصوصاً تو را اذیت کنند.

پشه ها کار خودشان را انجام می دهند. تو باید از خودت محافظت کنی، تو باید کار خودت را بکنی، اما ناراحت نشو. مشکل تنها در ناراحتی است. و بعد اگر ناراحت نشوی، اگر از تمام مزاحمت هایی که پشه ها در اطرافت ایجاد می کنند ناراحت نشوی و حواست پرت نشود، حتا نسبت به آنها قدردان خواهی بود: آنها به تو کلید مخفی را داده اند.

اگر حواست به پشه ها پرت نشود، دیگر هیچ چیزی نمی تواند حواست را پرت کند. آنگاه تو وارد وضعیت بسیار ثابتی از مدیتیشن شده ای.

مدیتیشن چیزی نیست جز بازگشت به خانه، تنها کمی استراحت در درون. مدیتیشن ذکر مانترا نیست، حتا نیایش نیز نیست؛ تنها بازگشت به خانه و کمی استراحت است. هیچ جایی نرفتن، مدیتیشن است. تنها، بودن در جایی که هستی، « جای » دیگری وجود ندارد – تنها، بودن در آنجایی که هستی، تنها، ساکن بودن در آن فضایی که هستی ...

فصل 6

شب

پندار، نیایش و عشق

تمام مدیتیشن ها اساساً تجربه ی سکسِ بدون سکس اند.

بامبوی توخالی شو

مدیتیشن راهی است برای رسیدن به آمادگی مواجهه با تنهایی. به جای فرار از آن، عمیق شیرجه زدن به درونش و این که دقیقاً ببینی چیست. و بعد شگفت زده خواهی شد. اگر وارد تنهایی ات شوی، شگفت زده می شوی، در مرکز اصلاً تنهایی نیست. در آنجا تنها بودن وجود دارد که پدیده ای کاملاً متفاوت است.

پیرامون شامل تنهایی است و مرکز شامل تنها بودن. پیرامون شامل انزوا و عزلت است و مرکز شامل تنها بودن است. و زمانی که زیبایی تنها بودنت را بشناسی، انسانی کاملاً متفاوت خواهی شد – هرگز احساس تنهایی نخواهی کرد. حتا در کوهستان یا در بیابان،

جایی که کاملاً تنها هستی، احساس تنهایی نخواهی کرد – زیرا در تنهایی ات می دانی که خدا در تو است، در تنهایی ات چنان در خدا ریشه داری که اصلاً به این اهمیت نمی دهی که آیا کسی در بیرون هست یا نه. تو در درون سرشار و غنی هستی.

همین حالا، حتا در جمعیت تو تنهایی. و من می گویم اگر تنها بودنت را بشناسی، حتا در تنهایی هم تنها نخواهی بود.

آنگاه فرد همچون فواره شروع به سرریز شدن می کند. از آن تنهایی رایحه ی عشق بر می خیزد، و از آن تنهایی خلاقیت پدید می آید - زیرا از آن تنهایی خدا شروع به جاری شدن می کند. تو بامبوی توخالی می شوی ... او شروع به آواز خواندن می کند. اما آواز همیشه از آنِ او است.

در هنگام شب، درست برعکس روز، کاملاً ناهوشیار باش؛ اصلاً توجه نکن. شب آمده و خورشید غروب کرده، اکنون همه چیز وارد ناهوشیاری می شود. وارد ناهوشیاری شو.

مدیتیشن بر نور

هرچه بیشتر بر نور مراقبه کنی، بیشتر از این موضوع شگفت زده می شوی که چیزی در درون همچون غنچه شروع به باز شدن می کند و تبدیل به گل می شود.

مدیتیشن بر نور یکی از مدیتیشن های باستانی است. در تمام دوران ها، در تمام کشورها، در تمام مذاهب، به دلایل خاصی بر آن تأکید شده است. زیرا لحظه ای که بر نور مراقبه می کنی، چیزی در درونت که غنچه مانده بود، شروع به باز کردن گلبرگ ها می کند. همین مراقبه بر نور برای شکوفایی اش فضایی را ایجاد می کند.

پس بگذار این مدیتیشن تو باشد. هروقت زمان داشتی چشمانت را ببند؛ نور را تصور کن. هرگاه نور را دیدی با آن هماهنگ شو. انکارش نکن. در برابرش ستایشگر باش. شاید آن آفتاب باشد، شاید شمعی در اتاق، اما در برابرش ستایشگر باش و بسیار به دست خواهی آورد.

اگر آدمی همواره هماهنگی با نور را احساس کند، نیایشی عالی است.

تراتاک، تکنیک خیره شدن

اگر روزی یک ساعت چند ماه به نور شمع نگاه کنی، چشم سومت به خوبی شروع به کار کردن می کند. بیدارتر می شوی، پر نور تر می شوی.

کلمه ی تراتاک از ریشه ای می آید که معنای اشک می دهد، تو باید تا زمانی به شعله ی شمع خیره شوی که اشکها شروع به آمدن کنند. شروع کن، پلک نزن، و چشم سوم شروع به لرزیدن خواهد کرد.

تکنیک خیره شدن خیلی به موضوع مورد مشاهده مربوط نیست، به خود خیره شدن مربوط است. زیرا زمانی که بدون پلک زدن خیره می شوی، متمرکز می شوی، و طبیعت ذهن این است که همواره در حرکت باشد. اگر واقعاً خیره شوی، اصلاً چشمت را حرکت ندهی، ذهن به ناچار در سختی قرار می گیرد.

طبیعت ذهن حرکت از یک موضوع به موضوع دیگر است، همواره در حرکت است. اگر به تاریکی یا نور خیره شوید، اگر واقعاً خیره شوید، حرکت ذهن متوقف می شود. زیرا اگر حرکت ذهن ادامه یابد، دیگر خیره نخواهید بود؛ موضوع را از دست خواهید داد. وقتی ذهن به جایی دیگر حرکت کرده باشد، فراموش خواهید کرد، قادر نخواهید بود به یاد آورید که به

چه نگاه می کردید. موضوع به شکل فیزیکی آنجا است، اما برای شما ناپدید شده است، زیرا شما آنجا نیستید؛ شما به درون فکر رفته اید.

خیره شدن یا تراتاک یعنی اجازه ندهید هوشیاری تان حرکت کند. و وقتی اجازه ندهید ذهن حرکت کند، در آغاز تقلا می کند، به سختی تقلا می کند، اما اگر تمرین خیره شدن را ادامه دهید، رفته رفته ذهن تقلا را کنار می گذارد. برای لحظاتی متوقف می شود. و زمانی که ذهن متوقف می شود، ذهنی وجود ندارد، زیرا ذهن تنها در حرکت می تواند وجود داشته باشد. وقتی حرکتی نباشد، فکر کردن ناپدید می شود، شما نمی توانید فکر کنید، زیرا فکر کردن یعنی حرکت – حرکت از یک فکر به فکری دیگر. این یک فرآیند است.

اگر شما همواره به یک چیز خیره شوید، کاملاً آگاه و بیدار ... زیرا شما می توانید با چشمهای مرده خیره شوید، سپس می توانید به فکر کردن ادامه دهید – تنها چشم ها، چشمهای مرده، نه نگاه کردن. تنها با چشمهای یک انسان مرده، شما می توانید نگاه کنید، اما ذهنتان حرکت خواهد کرد. این کمکی نخواهد کرد. خیره شدن تنها به معنای خیره شدن چشمها نیست، بلکه کل ذهنتان از طریق چشمها متمرکز می شود.

پس موضوع هرچه باشد – بستگی دارد: اگر نور را دوست دارید، خوب است، اگر تاریکی را دوست دارید، خوب است. موضوع هر چه باشد، در اصل بی ربط است – مسأله متوقف کردن کامل ذهن در خیره شدن و تمرکز شما است، تا حرکت درونی، بی قراری، متوقف شود. موج درونی متوقف شود. شما به سادگی نگاه می کنید، هیچ کاری نمی کنید. نگاه کردن عمیق شما را کاملاً تغییر می دهد. این تبدیل به مدیتیشن می شود.

خیره شدن به آینه

در اتاقت را ببند و آینه ی بزرگی جلوی خودت بگذار. اتاق می بایست تاریک باشد. و بعد شمع کوچکی را کنار آینه قرار بده به طوری که مستقیماً روی آینه منعکس نشود. فقط چهره ات روی آینه منعکس شود، نه شمع. بعد مدام به چشمانت در آینه خیره بمان. پلک نزن. این تمرینی چهل دقیقه ای است، و بعد از دو سه روز قادر به پلک نزدن خواهی بود.

حتا اگر اشک از چشم آمد، بگذار بیاید، اما بر پلک نزدن اصرار کن و مدام به چشمانت خیره بمان. خیرگی را عوض نکن. به چشمانت خیره بمان، و بعد از دو سه روز از پدیده ی بسیار عجیبی آگاه خواهی شد. ممکن است بترسی. چهره ی درون آینه شروع به تغییر خواهد کرد. گاهی چهره ی کاملاً متفاوتی آنجا خواهد بود که هرگز آن را به عنوان چهره ی خودت نشناخته ای اش.

اما در واقع تمام این چهره ها متعلق به تو هستند. اکنون ضمیر ناخودآگاه ذهن شروع به فوران کردن می کند. این چهره ها، این نقاب ها مال تو هستند. گاهی حتا شاید چهره ای متعلق به زندگی گذشته بیاید. بعد از یک هفته خیره شدن مدام به مدت چهل دقیقه در روز، چهره ات ناپایدار می شود. ممکن است مدام چهره های زیادی بیایند و بروند. بعد از سه هفته، قادر نخواهی بود به یاد بیاوری که کدام یک چهره ی تو است. قادر به یادآوری چهره ی خودت نخواهی بود، زیرا چهره های زیادی را دیده ای که آمده اند و رفته اند.

اگر ادامه دهی، بعد از سه هفته، یک روز عجیب ترین پدیده رخ می دهد: ناگهان درون آینه هیچ چهره ای نیست. آینه خالی است، تو به خالیا خیره ای. اصلاً چهره ای وجود ندارد. این لحظه ی مورد نظر است: چشمانت را ببند، و با ناخودآگاه روبرو شو.

تو برهنه خواهی بود – کاملاً برهنه، همانگونه که هستی. تمام فریب ها خواهند افتاد.

خیره شدن بر وجود بودا

مجسمه ی کوچکی از بودا در اتاقت نگه دار و هروقت زمان داشتی فقط به مجسمه ی بودا نگاه کن.

مجسمه ی بودا فقط به عنوان یک تصویر خلق نشده؛ به عنوان موضوعی برای مدیتیشن خلق شده است. مجسمه نشان دهنده ی بودای واقعی نیست – شبیه او نیست. این یک نماد است. منظور از آن نشان دادن بدن فیزیکی بودا نیست، بلکه برای نشان دادن وقار و زیبایی درونی او است. اینگونه نیست که بدن فیزیکی و چهره اش، چشمها و دماغش به همین شکل بوده اند، نکته اصلاً این نیست. مجسمه رئالیستی نیست، سوررئالیستی است. از واقعیتی می گوید که ورای این به اصطلاح واقعیت است، بنابراین این یک یانترا است. تنها با نگاه کردن به آن، فرد می تواند وارد مدیتیشن شود. به همین دلیل است که هزاران مجسمه ی بودا خلق شده اند: هیچ انسان دیگری به اندازه ی بودا مجسمه ندارد. معابدی وجود دارند که ده هزار مجسمه ی بودا در خود دارند، فقط برای ایجاد اتمسفر مراقبه گونگی. هر وقت نگاه می کنی، بودا را می بینی، در تمام اطرافت، شکل بودا، وجود بودا، آن سکوت، آن وقار، آن چشمان بسته، آن حالت ساکن، آن تعادل، آن تناسب و توازن. آن مجسمه های بودا موسیقی در مرمر اند، موعظه ها در سنگها.

شیوا نِترا

این مدیتیشن چشم سوم در دو مرحله سه بار تکرار می شود – در کل شش مرحله ی ده دقیقه ای است.

مرحله ی اول: 10 دقیقه

کاملاً ساکن بنشین، با چشمانی که به نرمی متمرکزند، نور آبی را نگاه کن.

مرحله ی دوم: 10 دقیقه

چشمانت را ببند و آهسته و متین از این سو به آن سو تاب بخور.

سه بار تکرار کن.

به ستاره ی درونی اجازه بده

بیشتر و بیشتر با ستاره ها هماهنگ شو. هر زمان ستاره ها در شب پیدا بودند و آسمان صاف و شفاف بود، روی زمین دراز بکش و به ستاره ها نگاه کن. اگر به ستاره ی خاصی جذب شدی، بر آن تمرکز کن. زمانی که بر آن تمرکز می کنی، فکر کن که تو برکه هستی و آن ستاره عمیقاً در درون تو منعکس شده. پس ستاره ی بیرونی را ببین و انعکاسش را در درونت ببین. این مدیتیشن تو خواهد بود و از آن لذت زیادی حاصل خواهد شد. یکبار با آن هماهنگ شوی می توانی چشمانت را ببندی و آن ستاره را ببینی، ستاره ات را؛ اما اول باید پیدایش کنی.

در شرق افسانه ای دارند که می گوید هرکسی ستاره ای دارد. هرکسی ستاره ی معینی را دارد. این افسانه زیبا است.

تا جایی که به مدیتیشن مربوط است، می توانی یک ستاره را پیدا کنی که به تو تعلق دارد و تو به آن تعلق داری. شباهتی میان تو و آن ستاره وجود دارد، زیرا ما از نور ساخته شده ایم، ما به گونه ای ستاره ایم. ما به مانند ستاره ها نور چشمک می زنیم. تو همیشه می توانی ستاره ای را پیدا کنی که به سادگی با او احساس هماهنگی می کنی، ستاره ای که با تو در یک طول موج باشد. آن ستاره ی تو است؛ بر آن مراقبه کن. رفته رفته در درون به

آن اجازه بده. نگاهش کن، سپس چشمانت را ببند و در درون ببینش. چشمانت را باز کن؛ نگاهش کن. چشمانت را ببند؛ در درون ببینش. به زودی درمی یابی که آن در درون تو است. آنگاه هرگاه چشمانت را ببندی، آنجا پیدایش خواهی کرد.

و وقتی شروع به حس کردنش در درون کردی، درست نزدیک ناف حسش کن؛ دو اینچ زیر ناف. در آنجا به امانت بگذارش؛ و به زودی نور عظیمی را حس می کنی که از درونت برخاسته گویی که به واقع ستاره ای منفجر شده باشد؛ و اینگونه نیست که فقط خودت حسش کنی، دیگران نیز حسش خواهند کرد – که نوعی نور خاصی شروع به احاطه کردن بدنت کرده است، چهره ات آن می شود. تنها چند شب نگاه کن و قادر به یافتن ستاره ات خواهی بود.

مدیتیشن مجنون

سه روز قبل از کامل شدن ماه این را شروع کن. بیرون به آسمان باز برو، به ماه نگاه کن و شروع به تاب خوردن کن. حس کن که همه چیزت را به ماه داده ای – تسخیر شو. به ماه نگاه کن، آسوده باش و به ماه بگو که تو در دسترسی، و به ماه بگو که هرکاری می خواهد با تو بکند. سپس هر اتفاقی افتاد، اجازه بده.

اگر دوست داری تاب بخوری، تاب بخور. اگر دوست داری برقصی یا بخوانی، انجامش بده. اما همه چیز باید طوری باشد که گویی تسخیر شده ای – کننده نیستی – آن خودش رخ می دهد. تو سازی هستی که او می نوازد.

سه روز قبل از ماه کامل این کار را انجام بده و همانطور که ماه کامل تر و کامل تر می شود، شروع به حس کردن انرژی بیشتر و بیشتری می کنی. احساس تسخیر بیشتر و

بیشتری می کنی. در شب ماه کامل کاملاً دیوانه خواهی شد. فقط با یک ساعت رقص و دیوانه بازی، چنان احساس آسودگی خواهی کرد که قبل از آن نکرده بودی.

به عنوان کیهان به خواب برو

در سکوت بنشین و بر این حقیقت مراقبه کن که تو بی کرانی، که مرزهای کیهان مرزهای تو هستند. احساس بسط یافتگی کن، حس کن همه چیز را در بر گرفته ای: خورشید در تو می تابد، ستاره ها در درونت حرکت می کنند، درختان رشد می کنند و جهان ها می آیند و از بین می روند – و در آن حالت هوشیاری احساس بسط یافتگی کن. و این مدیتیشن تو خواهد شد. پس هر وقت زمان داشتی و کاری نداشتی، در سکوت بنشین و احساس بسط یافتگی کن. مرزها را رها کن. از مرزها بیرون بپر. در آغاز برای چند روز احمقانه به نظر خواهد رسید، زیرا ما به مرزها بسیار عادت کرده ایم. در واقع مرزی وجود ندارد. محدودیت، محدودیت ذهن است. چون ما بودنش را باور کرده ایم، آن هست.

این بسط یافتگی اقیانوس گونه را بارها وبارها تا جایی که ممکن است احساس کن و به زودی شروع به هماهنگ شدن با آن خواهی کرد. بعد فقط کمی چرخش و آن آنجا است. هر شب وقتی به خواب می روی، با این هوشیاری بسط یافته بخواب. چنان به خواب برو که گویی ستاره ها در تو حرکت می کنند، جهان به درونت می آید و از بین می رود. به عنوان کیهان به خواب برو. در هنگام صبح، در اولین لحظه ای که از بیداری آگاه شدی، دوباره آن بسط یافتگی را به یاد آور و به عنوان کیهان از رختخواب بلند شو. و در روز نیز، تا جایی که می توانی به یادش بیاور.

پندار

همه چیز غیرواقعی است

گاهی در سینما امتحانش کن. مدیتیشن خوبی است. فقط سعی کن به یاد آوری که این غیرواقعی است و صفحه خالی است، و شگفت زده خواهی شد: فقط برای چند ثانیه می توانی به یاد داشته باشی، دوباره فراموش می کنی، دوباره تبدیل به واقعیت می شود. هر وقت خودت را فراموش می کنی، رویا واقعی می شود. هر وقت خودت را به یاد می آوری – که من واقعی هستم، خودت را تکان می دهی – صفحه غیرواقعی می شود و تمام رویدادها نیز غیرواقعی می شوند.

مدیتیشن درون مدیتیشن

در هنگام شب، چراغ را خاموش کن، در تختت بنشین و چشمانت را ببند. خودت را درون جنگل تصور کن ... درختان سبز بزرگ، وحشی. تصور کن که آنجا ایستاده ای، بعد شروع به حرکت کن. بگذار چیزها رخ دهند، تحمیل نکن. نگو: « دوست دارم نزدیک درخت بروم » - نه، فقط به خودت اجازه ی حرکت بده. پنج تا هفت دقیقه در جنگل راه برو، بعد نزدیک یک غار خواهی رسید.

همه چیز را در جزئیات حس کن – زمین زیر پایت، سنگ غار را با دستانت لمس کن، بافتش را حس کن، خنکی اش را حس کن. نزدیک غار آبشاری است. پیدایش خواهی کرد. آبشاری کوچک ... و صدای آبشار. به آن گوش بده، و به سکوت جنگل و به صدای پرنده ها. به خودت اجازه بده کامل همه چیز را تجربه کند. بعد درون غار بنشین و شروع به

مراقبه کن. این مدیتیشن در مدیتیشن است. جعبه های چینی را دیده ای؟ یک جعبه درون جعبه ای دیگر درون جعبه ای دیگر ...

حیوان باش!

این مدیتیشن را شبها انجام بده. حس کن که گویی اصلاً انسان نیستی. می توانی هر حیوانی را که دوست داری انتخاب کنی. اگر گربه دوست داری، خوب است. اگر سگ دوست داری، خوب است ... یا یک ببر؛ نر، ماده، هر چیزی که دوست داری. فقط انتخاب کن، اما بعد به آن بچسب. آن حیوان شو. چهار دست و پا در اتاق حرکت کن و آن حیوان شو.

به مدت پانزده دقیقه تا جایی که می توانی از این پندار لذت ببر. اگر سگی پارس کن و کارهایی را بکن که از سگ انتظار می دهد انجامش دهد - و واقعاً انجامش بده! از آن لذت ببر. و کنترل نکن، زیرا سگ نمی تواند کنترل کند. سگ یعنی آزادی کامل، پس هر اتفاقی که در آن لحظه می افتد، انجام بده. در آن لحظه عنصر انسانی کنترل را وارد نکن. به معنای واقعی سگ شو. به مدت پانزده دقیقه در اتاق پرسه بزن ... پارس کن، بپر.

کمک خواهد کرد. تو به انرژی حیوانی بیشتری نیاز داری. تو خیلی شیک و با فرهنگی، خیلی متمدنی، و این تو را فلج کرده است. متمدن شدن زیادی چیز فلج کننده ای است. در دوز کم خوب است اما زیادی اش خطرناک است. فرد همیشه باید توانایی حیوان بودن را داشته باشد. حیوانت باید آزاد شود.

اگر بتوانی یاد بگیری کمی وحشی باشی، تمام مشکلاتت ناپدید خواهند شد. از امشب شروع کن – و از آن لذت ببر!

در مورد مدیتیشن شما فقط می توانید کارهای منفی انجام دهید. نمی توانید بِکشیدش، نمی توانید اداره اش کنید. مدیتیشن اداره شده هیچ ارزشی نخواهد داشت.

تا جایی که می توانی منفی باش

هر شب شصت دقیقه این مدیتیشن را امتحان کن. چهل دقیقه فقط منفی شو – تا جایی که می توانی منفی باش. درها را ببند، اطراف اتاق بالش بگذار. پریز تلفن را بکش، و به همه بگو که نمی خواهی تا یک ساعت کسی مزاحمت شود. یادداشتی روی در بگذار که تا یک ساعت باید کاملاً تنها بگذارندت. همه چیز را تا جای ممکن تیره و تار ببین. موسیقی غمگین بگذار، و احساس مرگ کن. آنجا بنشین و احساس منفی داشته باش. به عنوان مانترا « نه » را تکرار کن.

صحنه هایی از گذشته را به یاد بیاور – وقتی که بسیار مرده و کسل بودی، و می خواستی خودکشی کنی، و هیچ شوق و شوری در زندگی نداشتی – و در آنها مبالغه کن. در اطرافت حالت غم و تیرگی را ایجاد کن. ذهنت حواست را پرت خواهد کرد. خواهد گفت: « چه می کنی. شب بسیار زیبا است و ماه کامل است. » به ذهن گوش نده. به او بگو که می تواند کمی دیرتر بیاید، اما در این زمان کاملاً مجذوب و طلبه ی منفی گرایی هستی. به گونه ای مذهبی منفی باش. گریه کن، شیون کن، داد بزن، جیغ بزن، فحش وناسزا بده – هر کاری دوست داری بکن – اما یک چیز را به یاد داشته باش: شاد نشو، به شادی اجازه نده. اگر مچت را گرفتی بلافاصله یک سیلی به صورتت بزن! خودت را به منفی گرایی بازگردان و شروع به زدن بالشها کن، با آنها مبارزه کن، بپر. بد اخلاق و زننده باش. و درخواهی یافت که منفی بودن در این چهل دقیقه بسیار دشوار است.

این یکی از قوانین اولیه ی ذهن است – که هر کاری را که با هوشیاری انجام می دهی، نمی توانی انجامش دهی. اما انجامش بده – و وقتی هوشیارانه انجامش دهی، احساس جدایی خواهی کرد. تو انجامش می دهی اما همچنان شاهدی؛ در آن گم نمی شوی. فاصله ای پدید می آید و این فاصله بسیار زیبا است. اما من نمی گویم که این فاصله را ایجاد کن. این نتیجه ی جانبی اش است – لازم نیست نگرانش باشی.

بعد از چهل دقیقه ناگهان از منفی گرایی بیرون بپر. بالشها را به کناری پرتاب کن، چراغها را روشن کن، موسیقی زیبایی بگذار، و بیست دقیقه برقص. فقط بگو: « آری، آری، آری » - بگذار این مانترایت باشد. و بعد دوش بگیر. دوش گرفتن انرژی های منفی را پاک خواهد کرد و به تو لمحه ی جدیدی از آری گفتن را خواهد داد. و کل مذهب در همین باره است: آری گفتن. ما تمرین کرده ایم که نه بگوییم – اینگونه است که کل جامعه زشت شده است.

این تو را کاملاً پاک خواهد کرد. تو انرژی داری، اما اطراف انرژی صخره هایی منفی داری، و آنها اجازه نمی دهند انرژی بیرون بیاید. زمانی که این صخره ها کنار بروند به زیبایی جاری خواهی شد. انرژی درست آنجا است، آماده است تا بیرون بیاید، اما اول باید وارد منفی گرایی بشوی. بدون عمیق رفتن به درونِ نه، هیچ کس نمی تواند به اوجِ آری دست یابد. تو باید یک نه گو بشوی، سپس آری گو از درون آن بیرون خواهد آمد.

« آری، آری، آری »

از « آری » مانترا بساز. هر شب قبل از این که به خواب بروی تکرار کن : « آری، آری » و با آن کوک شو؛ با آن تاب بخور، بگذار از انگشت پا تا سر وارد کل وجودت بشود. بگذار نفوذ کند. « آری، آری، آری » را تکرار کن. هر شب ده دقیقه اجازه بده این

مدیتیشن تو باشد و بعد بخواب. و بعد صبح هنگام بیدار شدن حداقل سه دقیقه روی تخت بنشین. و شروع به آری آری گفتن کن و احساسش کن. در طی روز هر وقت حس منفی داشتی، درست وسط راه هرجا که هستی متوقف شو. اگر بتوانی با صدای بلند آری آری بگویی خوب است. وگرنه حداقل در سکوت می توانی آری آری بگویی.

مدیتیشن هایم برای بازگرداندن تو به کودکی ات هستند ــ به زمانی که محترم و آبرومند نبودی، به زمانی که می توانستی کارهای دیوانه وار و احمقانه انجام دهی، به زمانی که معصوم بودی، به زمانی که هنوز توسط جامعه تباه و فاسد نشده بودی، به زمانی که حقه های دنیا را نیاموخته بودی، به زمانی که از جهانی دیگر بودی، دنیوی نبودی. من می خواهم تو به آن نقطه بازگردی؛ از آنجا، دوباره شروع کنی.

و این زندگی تو است. احترام یا پول پاداشهای بدن هستند، اینها پاداشهای واقعی نیستند. فریب آنها را نخور.

تکان خوردن کوتاه و سریع

چراغ را خاموش کن و در تاریکی بایست. بعد شروع به تکان خوردن از سر کن، فقط سر. از تکان دادن سر لذت ببر و حس کن که در درون چه حسی دارد. بعد قسمت بالای بدن را تکان بده ــ سر، دستها، تنه؛ قسمت پایین را تکان نده.

وقتی حسش کردی و از آن لذت بردی، سپس قسمت پایین را تکان بده. سپس وقتی حسش کردی و لذت بردی، کل بدن را تکان بده. پس در سه بخش؛ اول سر، دوم تنه، سوم کل بدن.

با سر شروع کن زیرا در آغاز، آنجا راحت تر می توانی حسش کنی، زیرا هوشیاری بسیار نزدیک است و مشاهده آسان تر است – و از آن لذت ببر.

وقتی کل بدن را تکان می دهی، حس کن کدام قسمتِ بدن بیشتر خوشحالت می کند، در کدام قسمت احساس خوب و زیبایی داری. بعد از سه دقیقه آن حالت را بگیر- هر حالتی ... دستها بالا، بدن خم شده به جلو یا بغل، یا هرچیز دیگری، و در آن حالت چهار دقیقه منجمد شو.

زمان این مدیتیشن ده دقیقه است: یک دقیقه تکان دادن سر، دو دقیقه تکان تنه، سه دقیقه کل بدن، و چهار دقیقه منجمد شدن، به طوری که گویی یک مجسمه هستی.

تمام چهار مرحله را احساس کن. با تکان خوردن احساس کن که انرژی برانگیخته و بیدار شده ... سپس کل بدن تبدیل به آشوب انرژی می شود، یک گردباد. احساسش کن – گویی که درست وسط گردباد ایستاده باشی. و بعد ناگهان منجمد شو و مانند مجسمه بمان – و بعد مرکز را حس خواهی کرد. از میان گردباد به مرکز می رسی.

زره ات را در بیاور

شب هنگام وقتی می خواهی بخوابی، لباسهایت را در بیاور و زمانی که آنها را در می آوری، تصور کن که تنها لباسهایت را در نمی آوری، بلکه زره ات را نیز در می آوری. واقعی انجامش بده. درش بیاور و نفس عمیقی بکش – و بعد طوری بخواب که گویی بی زرهی، بی هیچ پوشش و قید و بندی.

« اوه »

قبل از به خواب رفتن چراغ را خاموش کن، روی تخت بنشین و چشمانت را ببند، و با دهانت با صدای « اوه » عمیق بازدم کن. شکمت به داخل می رود، هوا بیرون می آید، صدای « اوه » ایجاد می کنی. به یاد بسپار که نمی گویم « اوم »، به سادگی می گویم : « اوه ». آن خودش تبدیل به اوم خواهد شد؛ لازم نیست شما اوم اش کنید، غلط می شود. به سادگی کلمه ی « اوه » را ایجاد کن.

آسوده خواهی شد و خوابت کیفیت متفاوتی خواهد داشت – به کلی متفاوت. و خوابت باید تغییر کند. تنها بعد از آن می توانی بیدارتر و آگاه تر شوی. پس ما باید تغییر دادن خواب را شروع می کنیم.

وقتی به طور کامل با دهانت بازدم کردی و صدای اوه بیرون دادی و حال دیگر احساس کردی که بازدم بیشتری امکان پذیر نمی باشد، وقتی نفس کاملاً بیرون رفت، لحظه ای متوقف شو. نفس نکش؛ نه دم نه بازدم. متوقف شو! در این توقف تو خدایی هستی. در این توقف تو کاری انجام نمی دهی، حتا نفس نیز نمی کشی. در این توقف در اقیانوس هستی. دیگر زمان وجود ندارد، زیرا زمان با تنفس حرکت می کند. گویی که کل هستی همراه با تو توقف کرده است. در این توقف می توانی از ژرفای سرچشمه و انرژی ات آگاه شوی. پس برای یک لحظه ی کوتاه متوقف شو.

سپس از طریق بینی دم بگیر. اما هیچ تلاشی برای دم کشیدن انجام نده. به یاد بسپار، تمام تلاشت را برای بازدم به کار گیر، اما برای دم هیچ تلاشی نکن. فقط بگذار بدن دم بگیرد. تو به سادگی آسوده باش و بگذار بدن خودش دم بگیرد. هیچ کاری نکن.

زندگی خودش نفس می کشد؛ خودش به مسیر خود می رود. زندگی رود است؛ تو بی هیچ ضرورتی هلش می دهی. خواهی دید که بدن خودش دم می گیرد. به تلاش تو نیازی نیست،

به نفس تو نیازی نیست، به تو نیازی نیست. تو به سادگی تماشاگر می شوی. به سادگی بدن را می بینی که دم می گیرد. سکوت عمیقی حس خواهد شد.

وقتی بدن دم کامل گرفت، دوباره برای لحظه ای کوتاه متوقف شو. بعد دوباره نگاه کن. این دو لحظه کاملاً متفاوت اند. وقتی کامل بازدم می کنی و متوقف می شوی، آن توقف اوج زندگی است. به یاد بسپار، دم معادل زندگی است، بازدم معادل مرگ است.

احساسش کن! هر دو لحظه را حس کن. به همین دلیل است که می گویم دو بار متوقف شو – یکبار بعد از این که بازدم کردی و دوباره بعد از این که دم گرفتی؛ بنابراین می توانی مرگ و زندگی هر دو را حس کنی. یکبار که دانستی « این » زندگی است، « این » مرگ است، از هر دو تعالی جسته ای.

شاهد، نه مرگ است نه زندگی. شاهد هرگز متولد نمی شود و هرگز نمی میرد. فقط بدن می میرد – مکانیسم. تو سومی می شوی.

این مدیتیشن را بیست دقیقه انجام بده، و بعد بیفت بخواب.

مدیتیشن زندگی و مرگ

شب قبل از این که به خواب بروی، این مدیتیشن پانزده دقیقه ای را انجام بده. این مدیتیشن مرگ است. دراز بکش و بدنت را آسوده کن. احساس کن مرده ای و نمی توانی بدنت را تکان دهی. این حس را ایجاد کن که تو از بدن ناپدید شده ای. ده پانزده دقیقه انجامش بده، و طی یک هفته شروع به احساسش خواهی کرد. به این روش مراقبه کن و بعد بخواب. بِینش فاصله نده. بگذار مدیتیشن به خواب تبدیل شود، و اگر خواب بر تو غلبه کرد، بخواب.

صبح، لحظه ای که حس کردی بیدار شده ای – چشمانت را باز نکن – مدیتیشن مرگ را انجام بده. احساس کن که سرزنده تر می شوی، که زندگی بازگشته و کل بدن سرشار از نیرو و انرژی است. شروع به حرکت کن، با چشمان بسته روی تخت به این سو و آن سو تاب بخور و کش بیا. فقط احساس کن که زندگی بر تو جاری می شود. احساس کن که بدن جریان انرژی عالی ای دارد – درست برعکس مدیتیشن مرگ. پس مدیتیشن مرگ را شب قبل از خواب انجام بده و مدیتیشن زندگی را درست قبل از برخاستن از رختخواب.

با مدیتیشن زندگی می توانی نفس عمیق بکشی. احساس انرژی سرشار کن ... زندگی با تنفس وارد می شود. احساس سرشاری و خوشحالی و سرزندگی بسیار کن. بعد از پانزده دقیقه برخیز.

پستانک بچه

هر شب قبل از خواب، پستانک را در دهانت بگذار. مانند کودک خردسال پیچ و تاب بخور، و بعد شروع به مک زدن پستانک کن. چیزی در عمق خرسند می گردد.

برای تو امکان پذیر نیست که خودت را کاملاً در معرض نمایش فرد دیگری قرار دهی. از این رو در شرق ما هرگز در چیزی مانند روان کاوی رشد نکرده ایم: ما در مدیتیشن رشد کرده ایم. این در معرض نمایش قرار دادن خود در برابر خودت است. این تنها امکان برای کاملاً واقعی بودن است، زیرا ترسی وجود ندارد.

روبرو شدن با ترس

وارد ترست شو.

هر شب چهل دقیقه ترست را زندگی کن. در اتاقت بنشین، چراغ را خاموش کن و شروع به ترسیدن کن. به تمام چیزهای ترسناک فکر کن، اشباح و جن و دیو و هرچه که می توانی تصورش را بکنی. خلقشان کن، تصور کن که در اطرافت دارند می رقصند و سعی دارند تو را برای کارهای شیطانی به چنگ آورند. توسط تصور خودت واقعاً بلرز و به نهایت تصور برو – آنها تو را می کشند، سعی می کنند به تو تجاوز کنند، تو را خفه می کنند. و نه یکی دو تا – خیلی، از هر طرف سعی می کنند بلاهایی سرت بیاورند. تا جایی که ممکن است عمیقاً وارد ترست شو و هر اتفاقی افتاد همراهی کن.

و نکته ی دوم، در هنگام روز یا هر وقت دیگری، هروقت ترس آمد، بپذیرش. ردش نکن. فکر نکن که این چیز اشتباهی است؛ این طبیعی است. با پذیرفتنش و با بروزش در شب، چیزها شروع به تغییر خواهند کرد.

وارد خالیایت شو

هر شب قبل از این که به خواب بروی چشمانت را ببند و بیست دقیقه به درون خالیایت برو. بپذیرش، اجازه بده آنجا باشد. ترس پدید می آید – بگذار ترس نیز آنجا باشد. با ترس بلرز اما این فضایی را که آنجا متولد شده را رد نکن. در طی دو تا سه هفته قادر به احساس زیبایی اش خواهی بود، قادر به احساس نیایشش خواهی بود. یکبار که آن نیایش را لمس کردی، ترس به آهنگ خود ناپدید می شود. تو با آن مبارزه نمی کنی. بعد از سه هفته یک روز ناگهان می بینی که سروری برمی خیزد، جوشش انرژی و کیفیت شادی از وجودت بر می خیزد، گویی که شب تمام شده و خورشید طلوع کرده است.

به زهدان بازگرد

قبل از خواب بر تخت بنشین – در حالت آسوده ای بنشین – و چشمانت را ببند. آسودگی بدن را حس کن ... اگر بدن تمایل به جلو داشت، به بدن اجازه بده؛ ممکن است به جلو تمایل داشته باشد. ممکن است حالت زهدان به خود بگیرد – درست مانند جنینی که در زهدان مادر است. اگر احساس کردی که این حالت را دوست داری، وارد حالت زهدان شو؛ جنینی در شکم مادر شو.

سپس تنها به تنفست گوش بده و نه هیچ چیز دیگر. فقط به آن گوش بده – نفس به درون می رود، بیرون می آید؛ درون می رود، بیرون می آید. نمی گویم که بیانش کن – فقط احساسش کن که به درون می رود؛ وقتی بیرون می رود، احساس کن که بیرون می رود.

فقط احساسش کن و در این احساس، سکوت و وضوح زیادی را حس خواهی کرد.

زمان این مدیتیشن ده تا بیست دقیقه است – حداقل ده، حداکثر بیست – بعد بخواب.

اجازه بده صداهایت بیرون بیایند

وقتی مدیتیشن انرژی را در تو آزاد کرد، تمام انواع راه ها را برای ابراز خواهد یافت. بستگی به این دارد که چه استعدادی داری. اگر نقاش هستی و مدیتیشن انرژی آزاد کرده، بیشتر نقاشی خواهی کشید، دیوانه وار نقاشی خواهی کرد، همه چیز را فراموش خواهی کرد، کل دنیا را فراموش می کنی. کل انرژی ات وارد نقاشی خواهد شد. اگر رقاص هستی، مدیتیشن از تو رقاصی اصیل خواهد ساخت. به ظرفیت، استعداد و فردیت و شخصیت مربوط است. هیچ کس نمی داند چه رخ خواهد داد. گاهی تغییراتی ناگهانی رخ می دهند. شخصی که کاملاً ساکت بوده و اصلاً حراف نبوده، ناگهان حراف می شود. ممکن

است سرکوب شده باشد، شاید اصلاً اجازه ی حرف زدن به او نداده اند. وقتی انرژی برمی خیزد و جاری می شود، ممکن است شروع به حرف زدن کند.

هر شب قبل از این که بخواب بروی، چهل دقیقه رو به دیوار بنشین و شروع به حرف زدن کن – بلند حرف بزن. از آن لذت ببر ... با آن همراه شو. اگر دریافتی که دو صدا وجود دارد، از هر دو جانب حرف بزن. از این سو حمایت کن، سپس از آن سو پاسخ بده، و ببین چطور می توانی دیالوگ زیبایی بیافرینی.

سعی نکن دستکاری اش کنی؛ زیرا آن را برای کسی دیگر نمی گویی. اگر به سمت و سوی دیوانگی پیش رود، بگذار برود. سعی نکن چیزی را بِبُری یا سانسور کنی، زیرا کل نکته از دست می رود.

حداقل به مدت ده روز انجامش بده. کل انرژی ات را روی آن بگذار.

فرد بالاخره یک روز باید با شرایط تنهایی اش مواجه شود. زمانی که با آن مواجه می شوی، تنهایی رنگش را تغییر می دهد، کیفیتش را تغییر می دهد؛ مزه اش کاملاً متفاوت می شود. به تنها بودن تبدیل می شود. آنگاه دیگر انزوا نیست؛ تنها بودن است. انزوا در خود رنج و بدبختی دارد؛ تنها بودن در خود پهنه ی سرور دارد.

من نمی توانم در ابتدا درهای بهشت را باز کنم و تو نمی توانی در ابتدا ساکت شوی. در ابتدا کاملاً دیوانه باش.

مدیتیشن جیبریش

چه تنها یا در گروه، چشمانت را ببند و شروع به چرندگویی کن – جیبریش. پانزده دقیقه کاملاً وارد جیبریش شو. اجازه بده تا هر چیزی که در درونت نیاز به بروز دادن دارد،

بروز داده شود. همه چیز را به بیرون پرت کن. ذهن همیشه در قالب کلمات فکر می کند. جیبریش کمک می کند تا این الگوی مداوم لغتی گسسته شود. بدون سرکوب کردن افکارت، می توانی آنها را در جیبریش دور بیندازی. اجازه بده بدن نیز خودش را بروز دهد.

سپس پانزده دقیقه روی شکمت دراز بکش و احساس کن که داری با مادرمان زمین حل می شوی. با هر بازدم، احساس کن که با زمین زیرت حل می شوی.

خدا وسیله ای برای کمک به نیایش تو است. یکبار که یاد گرفتی نیایش کنی، همه چیز را درباره ی خدا فراموش کن. نیایش خودش کافی است – بیشتر از کافی.

نیایش

کسی وجود ندارد که نیایش هایت را بشنود. نیایش تو صرفاً مکالمه ای یک طرفه است؛ تو به آسمان خالی نیایش می کنی. هیچکس برای نیایش هایت پاداش نمی دهد - این را به یاد بسپار. اگر واقعاً بدانی که نیایش چیست، نیایش خودش پاداش خودش است. هیچکس دیگری وجود ندارد که به تو پاداش بدهد؛ پاداش در آینده نیست، در زندگیِ پس از مرگ نیست.

اما نیایش خودش چنان پدیده ی زیبایی است که چه کسی به آینده و پاداش اهمیت می دهد؟ عقیده ی پاداش، طمع است. نیایش خودش چنان جشنی است که فرد فقط برای خود نیایش، نیایش می کند. نیایش وجد و شادی عظیمی به همراه می آورد. فرد از روی ترس و طمع نیایش نمی کند. فرد نیایش می کند چون لذت می برد. فرد اصلاً به بود و نبود خدا اهمیت نمی دهد.

اگر از رقص لذت می بری نمی پرسی آیا خدا هست یا نه. اگر از رقص لذت می بری، به سادگی می رقصی؛ به این اهمیت نمی دهی که آیا کسی از آسمان رقصت را می بیند یا نه.

آیا ستاره ها و ماه و خورشید به خاطر رقصت به تو پاداش می دهند یا نه، برایت اهمیت ندارد. رقص پاداشش را در خود دارد. اگر آواز خواندن را دوست داری، آواز می خوانی؛ کسی گوش بدهد یا ندهد مهم نیست.

این نیایش است. این رقص است، این آواز است، این موسیقی است، این عشق است. از آن لذت می بری و تمام می شود. نیایش وسیله است و نیایش هدف است. هدف و وسیله از هم جدا نیستند – فقط بعد از آن می دانی که مدیتیشن چیست.

وقتی می گویم نیایش، منظورم گشایش به روی خدا است. نه این که باید چیزی بگویی، نه این که باید چیزی بخواهی، بلکه فقط یک گشایش، که اگر او خواست چیزی بدهد، تو در دسترس باشی. انتظاری عمیق، اما بی هیچ آرزویی – این همان چیزی است که نیاز داری. انتظاری فوری – گویی که هر لحظه چیزی در حال روی دادن است. توسط احتمالِ اتفاقِ ناشناخته هیجان زده شده ای اما هیچ آرزویی نداری. نمی گویی که این باید اتفاق بیفتد یا نباید اتفاق بیفتد. زمانی که بخواهی، نیایش تباه می شود.

وقتی نمی خواهی، وقتی به سادگی در سکوت می مانی اما باز و آماده ای که به همه جا بروی، حتا آماده ای بمیری، وقتی به سادگی در حالتی از پذیرشی، روحت خوش آمدگو است، در این حالت نیایش اتفاق می افتد.

نیایش کاری انجام دادنی نیست – ربطی به انجام دادن ندارد. عمل یا فعالیت نیست – حالتی از ذهن است.

اگر می خواهی حرف بزنی، حرف بزن، اما به یاد بسپار، حرف تو تأثیری بر هستی نخواهد داشت. بر خودت تأثیر خواهد داشت، و شاید خوب باشد، اما نیایش ذهن خدا را تغییر نمی دهد. شاید تو را تغییر دهد، اما اگر تغییرت ندهد، حقه است. می توانی سالها

نیایش کنی، اما اگر تغییرت نمی دهد، رهایش کن، بیندازش، مزخرف است؛ دیگر به این کار ادامه نده.

نیایش خدا را تغییر نمی دهد. همیشه فکر می کنی که اگر نیایش کنی، ذهن خدا تغییر خواهد کرد، موافق تر خواهد بود، کمی به سوی تو خواهد چرخید. هیچکسی وجود ندارد که به حرفهای تو گوش کند. این آسمان پهناور نمی تواند گوش بدهد. این آسمان پهناور می تواند با تو باشد اگر تو با آن باشی – راه دیگری برای نیایش وجود ندارد.

من نیز نیایش را پیشنهاد می کنم، اما نیایش فقط باید پدیده ی انرژی باشد؛ نه پدیده ای مؤمن و خدایی، بلکه پدیده ی انرژی.

مدیتیشن نیایش

بهتر است این مدیتیشن را شب در تاریکی اتاق انجام دهید، بعد بلافاصله بخوابید؛ یا می توانید صبح انجام دهید، اما باید بعد از انجامش پانزده دقیقه استراحت کنید. این استراحت ضروری است، وگرنه احساس مستی و منگی خواهید کرد.

این حل شدن با انرژی، نیایش است. تو را تغییر می دهد. و وقتی تو تغییر کنی، کل هستی تغییر می کند.

هر دو دستت را به سمت آسمان بالا ببر، کف دست رو به بالا، سر بالا، احساس کن که هستی در تو جاری می شود.

همانطور که انرژی را از دستانت می گیری، مانند برگی در باد باش، بلرز. به آن اجازه بده، کمکش کن. سپس اجازه بده کل بدنت با انرژی بلرزد، و فقط بگذار هر اتفاقی که می افتد، بیفتد.

دوباره احساس جاری بودن با زمین می کنی. زمین و آسمان، پایین و بالا، یین و یانگ، نر و ماده – شناور می شوی، هماهنگ می شوی، خودت را کاملاً رها می کنی. تو نیستی. یکی می شوی... حل می شوی.

بعد از دو سه دقیقه، یا هر وقت که احساس لبریز بودن کردی، خم شو و زمین را ببوس. به سادگی وسیله ای می شوی و اجازه می دهی که انرژی خدایی با آن نقطه از زمین به وحدت برسد.

این دو مرحله باید شش بار دیگر هم تکرار شود تا تمام چاکراها باز شوند. بیشتر هم می توان انجام داد، اما اگر کمتر انجام دهی احساس بی قراری خواهی کرد و نمی توانی بخوابی.

در همین حالت نیایش بخواب. فقط بخواب و انرژی آنجا خواهد بود. در خواب با آن جاری خواهی بود. این کار کمک بسیاری خواهد کرد، زیرا انرژی کل شب در اطرافت خواهد بود و روی تو کار خواهد کرد. صبح سرزنده تر و پر انرژی تر از قبل خواهی بود. زندگی جدیدی شروع به نفوذ به درونت می کند و کل روز انرژی جدیدی را حس خواهی کرد؛ حال و هوایی تازه، آوازی تازه در قلبت، و رقصی تازه در گامهایت.

لاتیهان

به سادگی در وضعیت شل و نرمی بایست و منتظر خدا باش، منتظر کل باش تا روی تو کار کند. سپس در حالتی نیایش گون هر کاری دوست داری بکن - « من تحت اراده ی تو هستم » - و آسوده شو.

این درست مانند نوشتن اتوماتیک است. آنها فقط قلم در دست می گیرند و منتظر می مانند. ناگهان انرژی خاصی دست را در اختیار می گیرد و دست شروع به حرکت می کند. آنها شگفت زده شده اند – دستشان حرکت می کند و آنها حرکتش نمی دهند. درست همان طور صبر کن، و بعد از سه چهار دقیقه ناگهان تکانهایی را در بدنت می بینی، و انرژی بر تو فرود می آید. نترس، زیرا بسیار ترسناک است. تو انجامش نمی دهی. در واقع تو فقط شاهدی؛ این یک رخداد است.

با آن همراهی کن. بدن حالتهای زیادی به خود می گیرد – راه می رود، می رقصد، می لرزد، چیزهای بسیاری اتفاق خواهد افتاد. اجازه بده، نه فقط اجازه بلکه مشارکت کن. سپس دقیقاً به جایی می رسی که ما آن را ساهاج یوگا می نامیم.

لاتیهان چیز جدیدی نیست. لغتش جدید است. سوبود چیز جدیدی نیست. ورژن جدیدی از ساهاج یوگا است – یوگای خودانگیخته. تو همه چیز را به الوهیت می سپاری، زیرا ذهن حقه باز است. به زودی تفاوت را خواهی دید زیرا تو فقط یک تماشاگر خواهی بود. شگفت زده خواهی شد زیرا دستانت حرکت می کنند و تو اصلاً حرکتشان نمی دهی. بعد از چند روز آسودگی در آن، حتا اگر بخواهی متوقفش کنی، ناگهان می بینی که نمی توانی؛ می بینی که تسخیر شده ای.

بنابراین فرد باید در آغاز نیایش کند و بگوید : « برای بیست دقیقه وجودم را در اختیار بگیر و هر کاری دوست داری بکن: اراده ات انجام خواهد شد، پادشاهی ات خواهد آمد. » بگذار این نگرش آنجا باشد و فقط آسوده باش. خدا شروع به رقصیدن در تو خواهد کرد و بدن حالتهای زیادی خواهد گرفت. نیازهای بدن برآورده می شود، اما نه فقط آن – چیزی بالاتر از بدن، عالی تر از بدن، نیازهای عمیق هوشیاری، برآورده می شوند.

مدیتیشن گوری شانکار

این تکنیک شامل چهار مرحله ی پانزده دقیقه ای است. دو مرحله ی اول آماده سازی مراقبه گر برای لاتیهانِ خودانگیخته ی مرحله ی سوم است. اُشو گفته است که اگر در مرحله ی اول تنفس به درستی انجام شود، دی اکسید کربنِ شکل گرفته در رگها به شما به اندازه ی گوری شانکار (اورست) احساس بالا بودن خواهد داد.

مرحله ی اول: 15 دقیقه

با چشمان بسته بنشین. با بینی عمیق دم بگیر، ریه را پر کن. تا جایی که می توانی نفس را نگه دار، سپس به آرامی با دهان بازدم کن و تا جای ممکن ریه را خالی نگه دار. این دایره ی تنفس را در مرحله ی اول ادامه بده.

مرحله ی دوم: 15 دقیقه

به تنفس نرمال بازگرد و با چشمان خیره ی ملایم به شعله ی شمع یا نور آبی چشمک زن نگاه کن. بدنت را ساکن نگه دار.

مرحله ی سوم: 15 دقیقه

با چشمان بسته بایست و بگذار بدنت شل و راحت و پذیرا باشد. خارج از کنترل نرمالت انرژی های ظریفی حس خواهند شد که بدنت را به حرکت در می آورند. اجازه بده این لاتیهان اتفاق بیفتد. تو حرکت نکن: بگذار حرکت اتفاق بیفتد، با ملایمت و متانت.

مرحله ی چهارم: 15 دقیقه

با چشمان بسته دراز بکش، ساکت و ساکن باش.

سه مرحله ی اول باید با ضربان ریتمیک ثابت و منظمی همراه باشد، بهتر است با موسیقی پس زمینه ی آرام بخشی ترکیب شود. ضربان باید هفت بار ضربان قلب نرمال باشد، اگر ممکن است نور آبی چشمک زن باید هم زمان با ضربان قلب، نور بدهد.

تمام مدیتیشن ها انتظار اند، تمام نیایش ها صبری ابدی اند. کل مذهب شامل این است که به ذهن اجازه ندهد دردسرِ بیشتری تولید کند. اگر به ذهن بگویی صبر کند، مدیتیشن اتفاق می افتد. اگر بتوانی ذهن را متقاعد کنی که صبر کند، در نیایش خواهی بود، زیرا صبر کردن یعنی فکر نکردن. یعنی فقط نشستن در ساحل، بدون انجام دادن کاری با نهر. چه می توانی بکنی؟ هر کاری کنی نهر را گل آلود تر می کند. همین وارد شدنت به نهر مشکلات بیشتری می آفریند؛ پس صبر کن.

مدیتیشن دِواوانی

دواوانی صدای خدایی است که از طریق مراقبه گری سخن می گوید که ظرفی خالی شده، کانال شده. این مدیتیشن لاتیهان زبان است. ذهن هوشیار را چنان آسوده می کند که وقتی به عنوان آخرین کار در شب انجام گیرد، خوابی عمیق و سنگین به دنبال دارد. چهار مرحله ی 15 دقیقه ای است. در طی مدیتیشن چشمها را بسته نگه دارید.

مرحله ی اول: 15 دقیقه

آرام بنشین، ترجیحاً به همراه موسیقی ملایم

مرحله ی دوم: 15 دقیقه

شروع به درآوردن صداهای بی معنی کن، برای مثال: « لا ... لا ... لا »، و تا زمانی که کلمات ناآشنایی بر زبان آید ادامه بده. این صداها می بایست از بخش ناآشنای مغز بیایند، از

همانجا که کودکی که هنوز کلمات را یاد نگرفته از آن استفاده می کند. به آهنگ محاوره ای ملایم اجازه دهید بروز کند؛ گریه نکنید یا فریاد نزنید، نخندید یا جیغ نکشید.

مرحله ی سوم: 15 دقیقه

بایست و به حرف زدن ادامه بده، به بدن اجازه بده با هارمونی صداها به نرمی حرکت کند. اگر بدنت آسوده باشد، انرژی های ظریف لاتیهان را به وجود می آورد که خارج از کنترل تو است.

مرحله ی چهارم: 15 دقیقه

دراز بکش، ساکت و ساکن باش.

تنها چیزی که باید به یاد داشت این است که آن صداها یا کلمات نباید از زبانهایی که می دانی باشند. اگر انگلیسی، آلمانی و ایتالیایی می دانی، نباید انگلیسی، آلمانی و ایتالیایی باشند. هر زبان دیگری که نمی شناسی اجازه داده می شود – تبتی، چینی، ژاپنی! اما اگر ژاپنی می دانی، اجازه داده نمی شود – ایتالیایی بسیار مناسب خواهد بود! به هر زبانی که نمی شناسی حرف بزن. فقط در روز اول، در چند ثانیه ی ابتدایی دچار زحمت خواهی شد، زیرا چگونه به زبانی که نمی دانی حرف بزنی؟ می توان حرف زد، و یکبار که شروع شود: صداها و کلمات بی معنی خودآگاهی را خاموش می کنند و به ناخودآگاه اجازه ی حرف زدن می دهند، اتفاق خواهد افتاد.

وقتی ناخودآگاه حرف می زند، هیچ زبانی را نمی داند. این روشی بسیار قدیمی است. از متون قدیمی آمده است. در آن روزها گلوسولالیا نامیده می شده. چند کلیسا در آمریکا همچنان از این روش استفاده می کنند. آنها این را « حرف زدن در زبان ها » می نامند. و این روش فوق العاده ای است، یکی از ژرف ترین و نفوذ کننده ترین ها به درون ناخودآگاه.

مضطربش نساز، اجازه بده انرژی راحت و عمیق باشد، تغذیه کند. لذت ببر، تاب بخور، اگر احساس می کنی دوست داری برقصی، برقص. اما باید به یاد داشته باشی که همه چیز ملایم و آرام باشد، نباید به پاکسازی تبدیل شود.

عشق

مدیتیشن افتادن در قلب است، و وقتی به درون قلب می افتی عشق پدید می آید. عشق همیشه مدیتیشن را دنبال می کند، و برعکسش نیز درست است. اگر تو عاشق شوی، مدیتیشن به دنبالش می آید. آنها با هم می روند. آنها یک نوع انرژی اند، دو تا نیستند. اگر مراقبه کنی، عاشق می شوی؛ عشق عظیمی را می بینی که در اطرافت جاری است، از عشق لبریز می شوی: یا شروع کن به عاشق بودن و تو آن کیفیت هوشیاری را که مدیتیشن نامیده می شود خواهی یافت، در این کیفیت افکار ناپدید می شوند، جایی که فکر کردن وجودت را نمی پوشاند، جایی که غبارِ خواب دیگر آنجا نیست – صبح آمده، تو بیدار شده ای، بودا شده ای.

دو راه برای کشف وجود دارد: اولی مدیتیشن است – بدون کسی دیگر عمق را می جویی. دومی عشق است – با دیگری عمق را می جویی.

عشق های واهی ناپدید خواهند شد ...

وقتی در زیارت درونی حرکت می کنی، انرژیها به درون می چرخند، همان انرژی هایی که به بیرون می رفتند، و ناگهان خودت را مانند یک جزیره، تنها می یابی. دشواری به این علت پدید می آید که تو واقعاً به وجود علاقمند نیستی. تو بیشتر به خودت علاقمندی، و تمام روابط مانند وابستگی و اسارت اند ... اما این دوره ای گذرا است؛ فکر نکن که دائمی

است. دیر یا زود وقتی دوباره در درون ساکن بشوی، از انرژی لبریز می شوی و دوباره می خواهی وارد رابطه بشوی.

برای اولین باری که ذهن مراقبه گون می شود، عشق همچون اسارت ظاهر می شود. و از یک نظر این درست است، زیرا ذهنی که مراقبه گون نیست به راستی نمی تواند در عشق باشد. آن عشق دروغین و واهی است؛ بیشتر شیفتگی است تا عشق. اما تا زمانی که واقعی رخ ندهد، چیزی برای مقایسه کردن نداری. بنابراین وقتی مدیتیشن آغاز می شود، عشق واهی کم کم ناپدید می شود. و نکته ی دوم: فکر نکن دائمی است؛ اینها دو امکان هستند.

اگر به این خاطر که عشق زندگی ات ناپدید شده، ناامید شوی و به آن بچسبی، در سفر درونی ات مانع خواهد شد. بپذیر که اکنون انرژی در حال جستجوی راهی جدید است و برای چند روز برای حرکت ها و فعالیت های بیرونی آماده و مهیا نخواهد بود.

اگر کسی خلاق باشد و مدیتیشن کند، تمام خلاقیت هایش ناپدید می شوند. اگر نقاش باشی، ناگهان خودت را در آن نخواهی یافت. می توانی ادامه دهی؛ اما رفته رفته هیچ انرژی و اشتیاقی نخواهی داشت. اگر شاعری، شعر متوقف خواهد شد. اگر انسانی هستی که در عشق بوده، آن انرژی به راحتی ناپدید خواهد شد. اگر خودت را مجبور کنی که وارد یک رابطه شوی و خود قدیمی ات باشی، این اجبار خیلی خیلی خطرناک خواهد بود. کار متناقضی را انجام می دهی: با یک دست سعی می کنی به درون بروی، با دست دیگر سعی می کنی بیرون بروی.

مانند این است که داری رانندگی می کنی و پدال گاز و ترمز را با هم فشار می دهی. می تواند یک فاجعه باشد، زیرا دو کار متناقض را با هم انجام می دهی.

مدیتیشن فقط مخالف عشق دروغین است. دروغین ناپدید می شود، و برای این که واقعی پدیدار شود، این شرط اساسی است. دروغین باید برود، دروغین باید به طور کامل تو را ترک کند؛ فقط بعد از آن است که برای واقعی مهیا می شوی.

نکته ی دوم، که این نیز بسیار خطرناک است، این است که می توانی آن را سبک زندگی ات بسازی. برای بسیاری از مردم رخ داده است. آنها در صومعه ها هستند – راهبان پیر، مردم مذهبی ارتدوکس، بودن در عشق را سبک زندگی نساخته اند. آنها فکر می کنند عشق مخالف مدیتیشن است و مدیتیشن مخالف عشق است – این درست نیست. مدیتیشن مخالف عشق واهی است، اما تماماً همراه عشق واقعی است.

زمانی که ساکن شدی، وقتی توانستی فراتر بروی، به هسته ی وجودت می رسی، به عمق صخره، آنگاه مرکزیت یافته ای. ناگهان انرژی مهیا است، اما اکنون جایی برای رفتن وجود ندارد. زمانی که مراقبه را آغاز کردی، سفر بیرونی متوقف شده و اکنون سفر درونی کامل شده است. تو ساکن شده ای، به خانه رسیده ای و مانند منبعی عظیم پر از انرژی هستی – اکنون چه خواهی کرد؟

این انرژی شروع به لبریز شدن خواهد کرد. این نوع کاملاً متفاوتی از حرکت است، کیفیتش متفاوت است، زیرا هیچ جنبشی ندارد. قبلاً با جنبش به سوی دیگران می رفتی؛ اکنون جنبشی نیست. تو به سادگی به سوی دیگران می روی، زیرا چیز زیادی برای سهیم کردن داری.

قبلاً همچون یک گدا می رفتی، اکنون همچون یک امپراطور می روی. نه که به جستجوی شادی گرفتن از دیگران باشی – تو پیشاپیش شادی را داری. اکنون شادی بسیار زیاد است. ابر چنان پر است که می خواهد ببارد. گل چنان پر است که می خواهد رایحه اش را در باد بپراکند و به تمام گوشه و کنار جهان برود. این سهیم کردن است. نوع جدیدی از رابطه

وارد هستی می شود. رابطه نامیدنش درست نیست، زیرا آن دیگر رابطه نیست؛ بلکه حالت وجود است. نه که تو عشق بورزی، بلکه تو عشقی.

عشق تاباندن

عشق را تمرین کن. در اتاقت تنها بنشین، عشق بورز. عشق را بتابان. کل اتاق را با انرژی عشق پر کن. احساس کن با فرکانس جدیدی مرتعش می شوی، احساس کن در اقیانوس عشق تاب می خوری. ارتعاشات انرژی عشق را در اطرافت بیافرین. و ناگهان بی درنگ حس می کنی که چیزی در حال رخ دادن است – چیزی در آئورایت تغییر می کند، چیزی در اطراف بدنت تغییر می کند؛ گرمایی در اطراف بدنت پدید می آید. خواب ناپدید می شود و آگاهی پدید می آید. در اقیانوس تاب بخور. برقص، بخوان، و بگذار کل اتاقت با عشق پر شود.

در آغاز احساس بسیار عجیبی خواهد بود. وقتی برای اولین بار بتوانی اتاقت را از انرژی عشق خودت پر کنی، تو را در بر می گیرد و بسیار شادت می سازد. فرد احساس می کند: « من خودم را هیپنوتیزم کرده ام؟ من فریب داده ام؟ چه رخ داده؟ » - زیرا تو همیشه فکر می کنی که عشق از دیگری می آید. مادر نیاز دارد که به تو عشق بورزد، پدر، برادر، شوهر، همسر، کودک، اما به هر حال دیگری.

عشقی که به دیگری وابسته باشد عشق ناچیزی است. عشقی که در درونت خلق شده باشد، عشقی که از وجودت آفریده شده باشد، انرژی واقعی است. سپس با آن اقیانوسی که تو را احاطه کرده هر جا بروی، احساس می کنی که هرکس به تو نزدیک می شود ناگهان تحت تأثیر انرژی متفاوتی است.

مردم با چشمان باز بیشتری به تو نگاه خواهند کرد. تو از کنارشان می گذری و آنها حس می کنند که نسیمی از انرژی ناشناخته ای از کنارشان گذر کرده است؛ احساس تازگی می کنند. دست کسی را بگیر و کل بدنش شروع به لرزیدن خواهد کرد. فقط نزدیک کسی باش و آن انسان بی هیچ دلیلی احساس شاد بودن می کند. می توانی تماشایش کنی. آنگاه آماده ی سهیم کردنی. آنگاه عاشقی پیدا کن، آنگاه پذیرش گری درست برای خودت پیدا کن.

برای مردمی که هرگز عشق نورزیده اند، مدیتیشن بسیار بسیار دشوار است.

اُشو این تکنیک را برای زوج هایی داده که در رابطه شان احساس گرفتاری می کنند – کسانی که لازم است انرژی شان آزاد و حل شود.

شب روبروی هم بنشینید و دستان همدیگر را به شکل متقاطع بگیرید. ده دقیقه به چشمان همدیگر نگاه کنید، و اگر بدن شروع به حرکت و تاب خوردن کرد، اجازه دهید. می توانید پلک بزنید، اما به نگاه کردن به چشمان همدیگر ادامه دهید. اگر بدن شروع به تاب خوردن کند – تاب خواهد خورد – اجازه دهید. هر اتفاقی افتاد دستان همدیگر را رها نکنید. این نباید فراموش شود.

بعد از ده دقیقه چشمانتان را ببندید و هر دو، تا ده دقیقه ی دیگر به تاب خوردن ادامه دهید. بعد بایستید و با هم تاب بخورید، به مدت ده دقیقه دستان همدیگر را بگیرید. این انرژی های شما را ترکیب خواهد کرد.

به حل شدن بیشتری نیاز است ... حل شدن در همدیگر.

تسلیم به عشق

در رابطه ی عشقی شما باید تسخیر شوید – نباید سعی بر سلطه داشته باشید. در رابطه ی عشقی باید تسلیم شوید؛ و نباید ببینید که دست بالا را چه کسی در اختیار دارد. پس فکر کردن را متوقف کنید. و هرزمان خودتان را در حال فکر کردن یافتید، مچ خودتان را بگیرید و سرتان را خوب تکان دهید – تکان واقعی تا همه چیز در درون آن بالا پایین شود. این را عادتتان بسازید، و بعد از دو سه هفته خواهید دید که تکان دادن کمک می کند. ناگهان بیشتر آگاه می شوید.

در معابد ذن، استاد با چوب دستی راه می رود و هروقت ببیند مریدی در حال فکر کردن یا چرت زدن است و رویاها در چهره اش شناورند، بی درنگ با چوب بر سر مرید می زند. این مانند شوکی از ستون فقراتش می گذرد و درکسری از ثانیه فکر کردن متوقف می شود، و ناگهان آگاهی پدید می آید.

من نمی توانم شما را با چوب دستی دنبال کنم. شما خودتان سرتان را تکان بدهید، یکی از آن خوب هایش، و حتا اگر مردم فکر کنند که کمی دیوانه اید، نگران نباشید . فقط یک دیوانگی وجود دارد و آن از ذهن است. زیادی فکر کردن تنها دیوانگی است. چیزهای دیگر همه زیبا هستند. ذهن مرض است.

اگر مدیتیشن اتفاق افتد، عشق ناگزیر از رخ دادن است. اگر عشق اتفاق نیفتد، این به سادگی نشان می دهد که مدیتیشن هنوز رخ نداده است.

بگذار عشق بازی به آهنگ خودش بیاید

قبل از این که به سمت عشق بازی بروید، پانزده دقیقه در سکوت بنشینید و دستان همدیگر را به صورت متقاطع بگیرید. در تاریکی یا در نور بسیار ضعیف بنشینید و همدیگر را احساس کنید. هماهنگ شوید. راه انجام دادن این کار، با هم نفس کشیدن است. وقتی بازدم می کنی، او بازدم می کند؛ وقتی دم می گیری، او دم می گیرد. طی دو سه دقیقه هماهنگ می شوید. طوری نفس بکشید که گویی یک پیکرید – نه دو بدن بلکه یک بدن. و به چشمان همدیگر نگاه کنید، نه با نگاهی تهاجمی بلکه بسیار ملایم. زمان بگذارید و از همدیگر لذت ببرید. با بدن همدیگر بازی کنید.

تا وقتی که زمانش نرسیده باشد شروع به عشق بازی نکنید. نه که شما عشق بازی کنید، بلکه ناگهان خودتان را در حال عشق بازی می یابید. برای آن لحظه صبر کنید. اگر نیامد، لازم نیست به زور بیاوریدش. همین خوب است. بروید بخوابید؛ نیازی به عشق بازی نیست. یک دو سه روز برای آن لحظه منتظر بمانید. یک روز می آید. و وقتی آن لحظه بیاید، عشق بسیار عمیق خواهد رفت و این دیوانگی را که هم اکنون به وجود آورده را به وجود نخواهد آورد. بسیار بسیار ساکت خواهد بود، احساسی اقیانوس گونه خواهد بود. اما برای آن لحظه صبر کنید؛ مجبورش نکنید.

عشق به مانند مدیتیشن چیزی است که باید انجام شود. چیزی است که باید گرامی داشت، بسیار آهسته چشید تا این که عمیقاً بر وجودتان تابیده شود و چنان تجربه ی تسخیرکننده ای باشد که شما دیگر آنجا نباشید.اینطور نیست که شما عشق بازی می کنید – شما عشق هستید. عشق تبدیل به انرژی بزرگتری در اطراف شما می شود. هر دوی شما را تعالی می بخشد ... هر دو در آن گم می شوید. اما برای آن باید منتظر بمانید.

برای آن لحظه منتظر بمانید و به زودی کوبش در را خواهید شنید. بگذارید انرژی جمع شود و به آهنگ خودش اتفاق بیفتد. رفته رفته، آن لحظه که بیاید آگاه خواهید شد. شروع به دیدن نشانه هایش خواهید کرد، نشانه های اولیه، و دشوار نخواهد بود.

عشق شبیه خدا است – شما نمی توانید اداره اش کنید. آن در زمان خودش رخ می دهد. اگر رخ ندهد، لازم نیست نگرانش شوید.

سعی نکنید خودتان را گول بزنید

مشاهده سرچشمه ی اولیه است.

اما اگر سعی نکنید در کارهای دیگرِ زندگی شاهد باشید، شاهد بودن در هنگام سکس دشوار خواهد بود. پس کل روز امتحانش کنید، وگرنه خودتان را فریب خواهید داد. اگر نتوانید در هنگام راه رفتن شاهد باشید، سعی نکنید خودتان را فریب بدهید – نمی توانید در زمان عشق بازی شاهد بمانید. زیرا راه رفتن فرآیند ساده ای است و شما نمی توانید شاهد باشید – در آن ناهوشیار می شوید – پس چگونه می توانید هنگام عشق بازی شاهد بشوید؟ فرآیند بسیار عمیق است ... شما در ناهوشیاری می افتید.

زمانی که راه می روید در ناهوشیاری می افتید. امتحانش کنید: حتا برای چند ثانیه قادر نخواهید بود به یاد آورید. امتحانش کنید؛ راه بروید و سعی کنید: من به یاد خواهم آورد، راه می روم، راه می روم، راه می روم. بعد از چند ثانیه فراموش می کنید؛ چیزی دیگر در ذهن ظاهر شده. به دنبال مسیرهای دیگر رفته اید، کاملاً فراموش کرده اید. و ناگهان به یاد می آورید: فراموش کرده ام. پس اگر نمی توان در چنین عمل ساده ای مانند راه رفتن هوشیار ماند، از عشق بازی مدیتیشن ساختن دشوار تر خواهد بود.

پس با چیزهای ساده امتحان کنید، فعالیت های ساده. زمانی که غذا می خورید، امتحانش کنید. وقتی راه می روید، امتحانش کنید. وقتی حرف می زنید، گوش می دهید، امتحانش کنید. در همه جا امتحانش کنید. از آن چکشی دائمی در درون بسازید؛ بگذارید کل بدن و ذهنتان بدانند که شما دارید تلاش می کنید که بیدار باشید. فقط بعد از آن است که روزی در عشق، مشاهده اتفاق خواهد افتاد. و وقتی رخ می دهد، وجد و سرور در شما اتفاق می افتد – اولین لمحه از الوهیت بر شما نازل می شود.

مدیتیشن برای بودا معنایی ندارد، برای کسی که به کلیت وجودش دست یافته معنایی ندارد. مدیتیشن دارو است؛ باید رها شود. تا زمانی که قادر به رها کردن مدیتیشن نباشید، سالم نیستید. پس به یاد داشته باشید، مدیتیشن چیزی نیست که تا ابد حملش کنید. روزی می رسد که مدیتیشن کارش را انجام داده و دیگر به آن نیازی نیست. آنگاه می توانید فراموشش کنید.

فصل 7

تنها راه

مدیتیشن تنها راه برای گذر از خود است، تنها راه برای تعالی بخشیدن به خود.

تمام جستجوها بیهوده است. جستجو محصول فرعی ذهن است. در حالت بی جستجویی بودن لحظه ی عالی دگرگونی است.

تمام مدیتیشن هایی که در اینجا انجام می دهیم تنها آماده سازی برای آن لحظه است. اینها مدیتیشن واقعی نیستند، بلکه فقط آماده سازی اند تا یک روز بتوانی به راحتی بنشینی، هیچ کاری نکنی، هیچ آرزویی نداشته باشی.

میان بری وجود ندارد

باید یک چیز در مورد مدیتیشن به یاد سپرده شود: سفری طولانی است و میان بری وجود ندارد. هرکس که بگوید میان بر وجود دارد، تو را ابله فرض کرده.

این سفری طولانی است زیرا تغییر عمیق است و بعد از زندگی های بسیار به دست می آید – زندگی های بسیار از عادتهای جاری، فکر کردن، آرزو کردن. و ساختار ذهن؛ که باید از طریق مدیتیشن بیندازی اش. در واقع تقریباً غیرممکن است – اما رخ می دهد.

بزرگترین مسئولیت یک انسان در جهان، مراقبه گر شدنِ او است. آسان نیست. نمی تواند فوری باشد. بنابراین از آغاز با انتظارات زیاد شروع نمی شود و بعد تو اصلاً ناامید نمی شوی. همیشه شاد خواهی بود زیرا چیزها بسیار آهسته رشد می کنند.

مدیتیشن گلی فصلی نیست که شش هفته آنجا است. درختی بسیار بسیار بزرگ است. به زمان نیاز دارد تا ریشه هایش را بگستراند.

وقتی مدیتیشن شکوفا می شود صرفاً کسی وجود ندارد که به آن توجه کند، کسی وجود ندارد که تشخیص دهد، کسی که بگوید: « بله، این اتفاق افتاده است ». لحظه ای که می گویی: « بله، اتفاق افتاده است »، پیشاپیش از دست رفته است.

وقتی به راستی مدیتیشن هست، سکوتی منتشر می شود؛ بی هیچ صدایی سروری می تپد؛ بی هیچ مانعی، هارمونی هست. اما هیچکس نیست که توجه کند.

وقتی تلاشهایت انداخته می شوند، ناگهان مدیتیشن آنجا است ــ دعایش، سرورش، شکوهش. همچون حضور آنجا است ــ درخششی تو را و همه چیز را احاطه کرده. این نور کل زمین و آسمان را پر کرده. این مدیتیشن نمی تواند با تلاشهای بشر خلق شده باشد؛ تلاش بشر بسیار محدود است. آن سرور بسیار بی کران است، تو نمی توانی اداره اش کنی. فقط زمانی می تواند رخ دهد که تو به راستی در تسلیم باشی. وقتی که آنجا نیستی، فقط آنگاه می تواند رخ دهد. وقتی که تو هیچ خودی نداری، هیچ آرزویی نداری، هیچ جا نمی روی؛ وقتی که فقط در اینک اینجا هستی، هیچ کار به خصوصی انجام نمی دهی، فقط بودن ــ آن رخ می دهد. و آن در موجها می آید و موجها جزر و مد می شوند. مانند گردباد می آید و تو را به درون واقعیتی نو می برد.

سایر کتابهای ترجمه شده توسط همین مترجم از سخنرانی های اشو :

1- آواهای شاهانه ساراها

2- سفر درونی

3- سایه بامبو

4- یادداشتهای یک مرد دیوانه

5- کیمیاگری نوین

6- اسرار تانترا

7- تجربه صفر

جهت اطلاع از قیمت کتابها و تهیه آنها می توانید با ایمیل زیر در ارتباط باشید :

hamed.mehri@gmail.com

با تشکر از شما برای رعایت حق کپی رایت.